


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

దుంప కూరలు



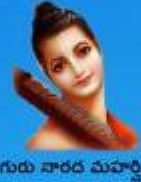


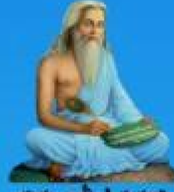
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

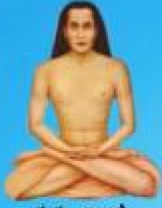

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

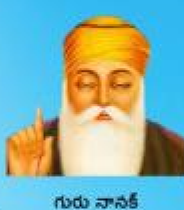

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

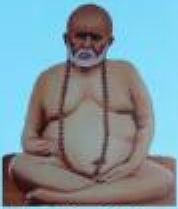

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

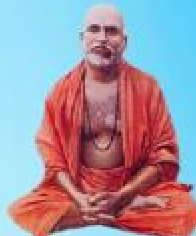

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120029127

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

శ్రీరస్తు

దుంపకూరలు

'ఆంధ్రభూమి' సంపాదకుడు

ఆండ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

వ్రాసినది.

*

* *

విషయసూచిక

* *

*

దుంపకూరలు

ఉపోద్ఘాతము

శ్లో. శాకేషు సర్వేషు వసన్తి రోగాః
తే హేతవో దేహవినాశనాయ ।
తస్మాద్బుధః శాకవివర్జనం........

కూరలు రోగకారకాలు. రోగాలకీ, మరణానికీ కూడా అవే కారణం. కాబట్టి బుద్ధిమంతులైనవారు కూరలు తినడం మాని వేయాలి.' అన్నాడు భావప్రకాశకారుడు.

శాకాల ప్రాశస్త్యం

ఈ వ్రాత శాస్త్రానికి, అనుభవానికి చాలా విరుద్ధంగా ఉంది.

మన ప్రాచీనాయుర్వేద గ్రంథాలు శాకాల ప్రాశస్త్యాన్ని విపులంగా కొనియాడుతున్నాయి.

మన మహర్షులు ప్రత్యేకం కూరలు తిని తేజోబలసంపన్నులై మనిఉండడం పురాణప్రోక్తమై ఉంది.

దుంపకూరలు ఎక్కువ బలకరాలు

కూరల రకాల అన్నిటిలోకీ దుంపకూరలు ఎక్కువ బలకరాలై ఉండడం మన పూర్వులు అనుభవపూర్వకంగా నిరూపించి ఉన్నారు.

వారు కందమూలాదులు తిని బలయుతులై బ్రతికారు.

కరువురోజుల్లో పాటకప్రజనులు మోహనదుంపలు మొదలైనవి ఉడకవేసుకుని తిని అనువులు నిలుపుకొంటూ ఉన్న నిదర్శనాలు మనం చూస్తూనే ఉన్నాము.

ఆకు, పూవు, కాయ, కాడ, దుంప అనే ఐదురకాల కూరల్లో దుంపలు విశేషబలకరాలని నవీనశాస్త్రవేత్తలు కూడా నొక్కి చెబుతున్నారు.

కందసారాలు

దుంపలను ఆయుర్వేదం కందసారములనే నామంతో వ్యవహరిస్తూ ఉంది. కందసారాలంటే దుంప లేక వేరులందు సారం కలవి అని అర్థం.

ఆకుకూరలు పత్రసారములు, పూవుకూరలు పుష్పసారములు అయినట్లే దుంపకూరలు కందసారములు.

దుంపజాతి మొక్కల వేళ్లు అన్ని జాతిమొక్కల వేళ్లలాగే భూమిలోని ఆహారాన్ని సేకరించి ఆకులకు అందిస్తాయి. గాలి నుండి ఆకులు కొంత ఆహారాన్ని సేకరిస్తాయి. అడుగునుంచి వేళ్లు, పైనుంచి ఆకులు సంపాదించిన ఆహారపదార్థం అప్పటి అక్కరకు మీరి నిలవకు అనువు తుంది.

ఆహార పదార్థపు గాదె

నిలవకు అనువు
రం దుంపరూపాన్ని
ఊరుతుంది.

భావిజాగ్రత్తకై
నిలవచేసుకున్న ఆహా
గాదె అది. బు
మొక్క ఎండిప
నుంచి తిరిగి బుతు
దుంప భూమిలో
ఉంటుంది. అవస
మొక్క పుట్టడానికి
అదే అక్కరకు వస

దుంపల్లో కాం
లని, వేరుదుంప
రకాలు. వాని వాని
విడివిడిగా తెలుసుకు

కాండపుదుంపలు

కాండము భూమి
దుంపవలె ఊరేదాని
దుంప అని పేరు.
జాతిమొక్కల కాండ
మీదకు అంతగా పె
కాండం. సాధారణం
లోపలే. ఎక్కువగా

చేత పైన చిలవలు పలవలు పెట్టదు.

కంద, చేమ, అల్లము, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి ఇవి అన్నీ కాండపు దుంపలు.

వేరు దుంపలు

కాండపు దుంపలు కానివి వేరుదుంపలు.

ఈ జాతి మొక్కలకు వేరు ఊరి దుంపగా ఏర్పడుతుంది. చిలగడము, ముల్లంగి మున్నగునవి వేరుదుంపలు.

ఈ జాతి మొక్కల తల్లి వేరు బాగా ఊరుతుంది. ఊరడం ప్రారంభించి నప్పటినుంచి అది సారగ్రహణ కృత్యాన్ని మాని ఆహారపదార్థాన్ని నిలవచేసే పనిని చేస్తుంది.

ఒక ఉదాహరణం :

మనం తినే ముల్లంగిదుంప ఊరిన ముల్లంగిమొక్క వేరే కాని అన్యంకాదు. అయితే ఊరిన ఈ వేరు ఇతరవేళ్లలాగా మొక్కకి ఆహారపదార్థాన్ని సరఫరా చేసే కృత్యాన్ని చేయదు. ఆకులు తయారుచేసిన ఆహారాన్ని కొంతకుకొంత సంగ్రహించి నిలవచేసే పనిని చేస్తుంది. భూమినుండి మొక్కకు కావలసిన పదార్థాన్ని సంగ్రహించే పనిని ఈ వేరుదుంప నుండి బయలుదేరిన పిల్లవేళ్ళు, నూగువేళ్లు చేస్తాయి.

నేల గుల్లగా ఉండాలి

కాండపుదుంప జాతుల, వేరుదుంప జాతుల సాగుకు నేల ఎంత గుల్లగా, ఎంత సారవంతంగా ఉంటే అంత మంచిది.

ఆకుకూరల కంటె కాయకూరలు, కాయకూరల కంటె దుంపకూరలు బలకరాలని కద్దా తెలుసుకొని ఉన్నాము.

ఈ సందర్భంలోనే దుంపకూరలను గురించి తెలుసుకోవలసిన విషయం ఇంకొకటి ఉంది.

మలబద్ధం చేస్తాయి

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు త్వరగానూ, సులభంగానూ జీర్ణమై మలమోచనకరంగా ఉంటాయని మన వైద్యగ్రంథాలు ఘోషిస్తున్నాయి.

అయితే దుంపకూరల విషయంలో అవి ఇట్లా చెప్పటం లేదు. దుంపకూరలు త్వరగానూ, సులభంగానూ జీర్ణం కావనీ; సర్వసాధారణంగా మలబద్ధం చేసే గుణం వాటివద్ద ఉందనీ ఆ గ్రంథాలు చాటుతున్నాయి.

పచ్చివిగా తినతగ్గవి కావు

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు పచ్చివిగా తినడం ఉత్తమ మని చెప్పే ప్రకృతివైద్యులుకూడా దుంపలు ప్రాయకంగా పచ్చివిగా తినతగ్గవి కావని చెబుతున్నారు.

ఈ సందర్భంలో 'ప్రకృతి గృహావైద్యము' ఏమి చెబుతూ ఉందో గమనించండి :

"కూరగాయలు సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చివిగనే తినవలెను. వండుట, పేల్చుట వలన వానియందలి జీవసత్తలు నాశనమగును. వార్చుటవలన సేంద్రియలవణము లేకుండపోవును. దొండ, దోస, బీర, పొట్ల మొదలగునవి కూడ తెల్లి పచ్చివిగా నున్నప్పుడే రుచిగా నుండును కాన వానిని పచ్చివిగానే తినవలెను.

దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినుటకు వీలులేదు. అవి తినవలసినప్పుడు వండుకొనియే తినవలెను. లేకున్న అవి రుచిగా నుండవు. అందలి పదార్థములును జీర్ణము కాదగిన స్థితిలో నుండవు. బంగాళాదుంప పచ్చిది జీర్ణమగుటకు పది గంటలు పట్టును. వండిన బంగాళాదుంప ఐదు గంటల కాలములోనే జీర్ణమగును."

పచ్చిదుంపల రసం

ఈ వ్రాతవల్ల దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినడానికి వీలులేనివని నిరూపిత మౌతూ ఉంది.

అయితే ఈనిషేధం దుంపలు దుంపలపళంగా తరుక్కొని కాని, కొరుక్కొనికాని తినడానికి మాత్రమే.

పచ్చి దుంపల్ని దంచి రసం తీసి నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగింపవచ్చు.

జ్వరాదుల్లో రోగి జీర్ణకోశం

బహుమాంద్యంగా ఉండే స్థితిలో కూడా అల్లపుదుంపరసాన్ని ఈయడం ఆయుర్వేదవైద్య విధానంలో చిరంతనాచారమై ఉంది.

కూరల్లో తప్ప పచ్చళ్ళలో మనం అల్లాన్ని పచ్చిదిగానే వాడతాము.

మామిడిఅల్లాన్ని కూడా మనం పచ్చిదిగానే వాడతాము.

ఇంతేకాక ఇటీవల కొన్ని కొన్ని దుంపల పచ్చిరసాన్ని సేవించడం ప్రచారంలోకి వస్తూ ఉంది.

పాలతో కలగలుపు

ఆకుల, కాయల, దుంపల పచ్చి రసాన్ని పాలతో కలిపి గిలకొట్టి పుచ్చుకోవడం మంచిది. నాలుగింట మూడు పాళ్లు పాలు, ఒకపాలు శాకాల పచ్చిరసం అయితే చాలా బాగుంటుంది.

పాల రంగు, రుచి కిట్టని వారికి ఈ కలగలుపు పానీయం చాలా బాగా ఉంటుంది.

ఈ కలగలుపువల్ల పాల రుచి, పచ్చిరసపు రుచి కూడా పోయి కొత్తరుచి కలుగుతుంది.

ఈ కలగలుపు పానీయం సులభంగా కూడా జీర్ణమవుతుందని పాశ్చాత్యదేశాల ఆహార శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

కూరల పచ్చిరసాలు

అన్ని రకాల కూరలు ఆహారపు విలువ కలవే అనీ, వానిలో విటమిన్‌లు విస్తరించి ఉన్నాయి అనీ పలు తడవలు తెలిసికొని ఉన్నాము.

పొడుగుపాటి నల్లని కురులు, నున్నని చర్మం మొదలగు దేహ సంపదను కలిగించే పోషకపదార్థాలు కూరల్లోనే మెండుకొని ఉన్నాయి.

రక్తనాళాల్ని శుభ్రపరిచే పదార్థాలు కూడా కూరల్లో బాగా ఉన్నాయి.

కూరల పచ్చిరసాల్లో వాని ఈ గుణాలన్నీ చెడిపోని, డింద పాటొందని స్థితిలో ఉపలబ్ధమౌతాయి.

వేసవి తాపానికి మంచివి

సాధారణంగా పండ్లలో సగ

టున ఎంత రసం ఉంటుందో కూరగాయల్లో కూడా అంత రసమూ ఉంటుంది. ఫలాల్లోంచి రసాన్ని పిండుకోవడం ఎంత సులభమో కూరల్లో నుంచి రసాన్ని పిండడం కూడా అంత సులభమే.

వేసవిలో కూరల పచ్చిరసం తాగడంవల్ల తాపశమనంగా ఉంటుంది. వేసవిలో కూరల పచ్చిరససేవనవల్ల రక్తంలో ఉడుకు ఉండదు ; అందులో విష పదార్థాలు చేరడానికి వీలు ఉండదు.

కూరల పచ్చిరసంలో భాస్వరసంబంధమయిన (phos-phatic) లవణాలు ఉంటాయి. అందుచేత అది నరాలకు ఉద్రేకం కలగకుండా తాజాస్థితిలో ఉంచుతుంది.

ఆ యా దుంపల్ని గురించి వివరించేటప్పుడు ఆ యా దుంపల పచ్చిరసాల మేలిగుణాలు కూడా వివరింపబడుతున్నాయి.

దుంపకూరలు మనకు కార్బొహైడ్రేటులను సరఫరా చేస్తాయి.

కొన్ని మెలుకువలు

కూరలు వండేటప్పుడు దుంపలికి బాగా చెక్కు తీసివేయడం పరిపాటి. మరి కాస్సేపు ఉడకనీయడం పరిపాటి. అంతేకాక అవి ఉడికించిన నీటిని పారపోయడం కూడా పరిపాటే. ఈ పరిపాటి పద్ధతులు అన్నీ విడనాడ తగ్గవి.

అల్లము

(Ginger - Zingiber Officinalis)

హిందుదేశమే ఆదిమభూమి

సుగంధ (సంబారు) ద్రవ్యాల్లో అత్యంత ప్రాచీన కాలం నుంచీ మానవుడికి బాగా పరిచయమైన వాటిలో అల్లం ముఖ్యమైంది.

సంబారు ద్రవ్యాలు అన్నిటిలోకి అల్లం చవక ఐంది.

అల్లానికి హిందూదేశమే ఆదిమభూమి అని చెబుతారు.

విదేశీయుల అల్లపు వాడకం

హిందూ దేశీయులనుంచి అల్లపు ఉపయోగాన్ని రోమనులు నేర్చుకున్నారు. రోమనులవద్ద వెనీషియనులు నేర్చుకున్నారు.

ఓడ ప్రయాణాలు చేసే సందర్భంలో వెనీషియనులు అల్లం, బెల్లం కలిపి మిఠాయి చేసుకుని నిలవ ఆహారంగా ఉపయోగించేవారు.

అల్లపు పంట

అల్లం ఇసక గరువుల్లో బాగా ఊరుతుంది. అల్లం పైరు వేసిన చేలల్లో నీరు నిలవ ఉండకూడదు. నిలవ ఉంటే అల్లం కుళ్లిపోతుంది.

పంటకొరకు అల్లాన్ని జ్యేష్ఠ ఆషాఢ మాసాల్లో నాటుతారు. వేసవిలో అల్లాన్ని చెట్లనీడల్లో పైరు చేస్తారు. నాటే దుంపకీ దుంపకీ నడుమ తొమ్మిది అంగుళాల ఎడం ఉంటే చాలు.

నాటిన ఐదారు నెలలకే అల్లం బాగా ఊరుతుంది.

అల్లంనుండే సొంటి తయారు చేస్తారు.

నామాలు

అల్లాన్ని అరవంలో ఇంజి అంటారు. సంస్కృతంలో ఆర్ద్రిక, కటుక, భద్ర, భేషజ, తారక, మర్దక, భద్రక, శృంగి, ఆర్ద్రి, విశ్వా, కటు, ఘనా,

మహౌషధం, శృంగబేరం అంటారు.

అల్లం కారపురుచి కలది. విపాకసమయంలో తీపి రుచిగా మారుతుంది. రసకాలమందు అల్లం శీతలంగా ఉంటుంది.

కూరల్లో ఉపయోగం

అల్లం పచ్చళ్లకే కాని ప్రత్యేకం కూరకు పనికిరాదు.

కాని దీనిని తరుచుగా కూరల్లో—ముఖ్యంగా వంకాయ కూరలో—వేస్తారు. అల్లాన్ని చేర్చడంవల్ల ఆ కూరలకు కొత్త రుచి వస్తుంది. అసలు కూరలకు ఉండే దోషాలు హరించి పోతాయి.

అల్లపు పచ్చడి

బ్రాహ్మణులు పితృకర్మల్లో అల్లపు పచ్చడి తప్పకుండా చేస్తారు. ఈ పచ్చడిలో అల్లానికి సమంగా కాని, కొంచెం ఎక్కువగా కాని చింతపండు వేస్తారు.

ఈ పచ్చడి జీర్ణకారి, విరేచనకారి.

అల్లంతో పెరుగు పచ్చడి

అల్లంలో కొంచెం పెరుగు పచ్చడి చేస్తారు. మెత్తగా తొక్కిన అల్లాన్ని పోపు (తిరగమోత) పెట్టిన మెంతిపెరుగులో కలపడంచేత ఈ పచ్చడి తయారు ఔతుంది.

నోట నీరు ఊరడం, తేనుపులు రావడం, విరేచనబద్ధకం మొదలయిన రుగ్మతలు ఈ పచ్చడితో ఉపశమిస్తాయి.

నిత్యసేవన ఋతువులు

శరదృతువులోనూ, గ్రీష్మ ఋతువులోనూ అల్లాన్ని ఏదో విధంగా తప్పకుండా నిత్యం సేవించాలని ఒకానొక వైద్యవరుడు ఉపదేశించి ఉన్నాడు.

అల్లంయొక్క ఓషధీగుణాల్ని సర్వౌషధి గుణకల్పకం ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

అగ్నిదీపనకారి

"అల్లం దోషాల్ని ఛేదిస్తుంది, అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. వీర్యవృద్ధికరంగా, రుచిగా ఉంటుంది. శ్వాసం, కాసం, వాంతి, ఎక్కిళ్లు, వాతం, శ్లేష్మం, మలబంధం — వీటిని పోగొడుతుంది.

భోజనాదుల్లో చేర్చుకుని భుజిస్తే పాచనం చేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. వీర్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. మిక్కిలి కాక చేస్తుంది. అగ్నిదీప్తిని ఇస్తుంది. వాత ప్రకోపాన్ని, వాపుని పోగొడుతుంది. విరేచనాన్ని చేయిస్తుంది. నాలుకని, కంఠాన్ని శోధిస్తుంది.

కఫాన్ని హరిస్తుంది

రస వీర్యాలు గూఢంగా ఉండడంచేత అల్లం కఫాన్ని హరిస్తుంది."

ధన్వంతరినిఘంటువు ఇట్లా వ్రాస్తూ ఉంది :

"అల్లం శూల, శ్లేష్మం, పాండువు, వాతం, అరుచి, అగ్నిమాంద్యం, త్రిదోషాలు వీటిని పోగొట్టడమే కాక ధాతుపుష్టిని కూడా కలిగిస్తుంది."

అల్లం, ఉప్పు కలిపితింటే అరుచి పోతుంది.

కంఠాన్ని శోధిస్తుంది

భోజనానికి పూర్వం కొద్దిగా అల్లాన్ని నమిలితే నాలుక, కంఠం బాగా శోధితాలు అవుతాయి.

అల్లపు ముక్కలు, జీలకఱ్ఱ నేతితో వేయించి పరగడుపున తింటే పైత్యప్రకోపాన్ని తగ్గిస్తుంది.

కలరారోగం ముదిరి కాళ్లు చేతులు చల్లబడ్డ స్థితిలో అల్లాన్ని నూరి కాళ్లకి చేతులికి పట్టిస్తే చలవనీళ్లు కమ్మడం కొంతవరకు తగ్గుతుంది.

నిషిద్ధాలు : విరుగుళ్లు

కుష్టురోగులు అల్లాన్ని ఏ విధంగానూ వాడకూడదు.

అల్లానికి బాదంపప్పు, నెయ్యి మంచి విరుగుళ్లు.

కంద

(Arum Campanulatum.)

తెనుగువారి ఉర్లగడ్డ

కందకు తెనుగువారి ఉర్లగడ్డ అనే నానుడి ఉంది. కందదుంప ఉర్లగడ్డను పోలి పెద్దదిగా ఉం

టుంది. భారతదేశంలో కంతటికి తెనుగునేలలో పండిన కంద రుచివత్తరమై ఉంటుంది. అందు చేతనే నాడికర్ణి మున్నగు గ్రంథకారులు దీనిని తెనుగు వారి ఉర్లగడ్డ అని తమ గ్రంథాల్లో పేర్కొని ఉన్నారు.

నామాలు

కందగడ్డకు కరుణైక్కిడంగు అని తమిళనామం; సూరణ, కందళ, కంద అని సంస్కృత నామాలు.

రకాలు

కందలో నాలుగైదు రకాలు ఉన్నాయి. నీటికంద, పాటికంద, తెల్లకంద, 'ఎర్రకంద మొదలయినవి ఇందలి రకాలు.

నీరుపెట్టి పండించే కంద నీటికంద. పాటిపెరళ్లలో పైరయ్యేది పాటికంద. తరిగినప్పుడు తెల్లడాలుగా ఉండేది తెల్ల కంద, ఎర్రడాలుగా ఉండేది ఎర్రకంద.

ఈ రకాలు కాక కందలో తియ్యకంద, అడవికంద అని [illegible] రెండురకాలు ఉన్నాయి.

సాధారణంగా కందకు ఉండే దురద లేనిది తియ్యకంద. ఇది మదరాసు ప్రాంతాల్లో విరివిగా దొరుకుతుంది.

పాటికంద : తెల్లకంద

అడవికంద దుంపలికి ఒక విధమైన వాసన ఉంది. రెండు మూడుసారులు నీటిలో ఉడికించి వారిస్తే కాని ఈ వాసన తగ్గదు. అడవుల్లో నివసించే వారు ఈకందను ఆప్యాయంగా తింటారు.

వీటి అన్నిటిలో పాటికంద మిక్కిలి రుచిఐంది; తెల్లకంద గుణవత్తరమైంది.

దురద తగ్గడానికి

తియ్యకంద కాక మిగతా అన్నిరకాల కంద పచ్చిస్థితిలో అనగా తవ్విన వెంటనే చాలా దురదగా ఉంటుంది. తవ్విన తర వాత కొన్నాళ్లు ఆరనిచ్చి ఉడికించడంవల్ల దురద తగ్గి కంద దుంప తినతగి ఉంటుంది.

బాగా దురదపెట్టే కందను పులిచల్లతో కడిగితే కొంత దురద తగ్గుతుందని చెబుతారు

ఇది ఎంతవరకు నిజమో చెప్ప లేము. మజ్జిగ, అన్నం తినే టప్పుడు మాత్రం కందకూర నంజుకుంటే అంగుడులో బాగా దురదపెట్టడం పలువురి అను భవంలోని విషయం.

జామిఆకులు వేసి వండితే కంద దురద పోతుంది.

కందకు బియ్యపు కడుగుతో ఎసరుపెట్టితే చప్పున ఉడుకు తుంది; దురద ఏమాత్రం ఉండదు.

సాగు

కందపిలకలు పాతే టప్పుడు రెండేసి అడుగులదూరం ఉండే టట్లు చూసుకోవాలి. పాతిన నాలుగైదు మాసాలకు దుంపలు తయారు అవుతాయి.

ఊరే దుంపల్ని పందులూ, ఎదిగే ఆకుల్ని పురుగులు తింటాయి కాబట్టి కొంచెం జాగ్రత్త వహించడం అవసరం.

కందకాడలు గరుకుగా ఉం టాయి. ఆ కాడలకు రాచుకుని తిరుగుతూ పాములు తమ ఒంటి దురదను తగ్గించుకుంటాయి. కాబట్టి కందపెరళ్లలో తిరిగే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

కందపెరడు సామ్యత

'నీ కడుపు కందపెరడు గాను' అనే ఆశీర్వాదపూర్వక మైన నానుడి ఒకటి స్త్రీపరమై మనలో ఉంది. కందపెరళ్లు బాగా వర్ధిల్లుతాయి. ఒకసారి కందవేస్తే ఆమీదనుంచి వాని పిలకలే విత్తనాలై ఏటేట మొలుస్తూ ఉంటాయి.

పూజ్యవస్తువు

స్త్రీల కడుపులు, కాన్పులు కూడా కందపెరళ్లలా వర్ధిల్లా లని ఆ ఆశీర్వాదంయొక్క అంత రార్థం. సంతానాన్ని కాంక్షించే స్త్రీలు పోలాల అమావాస్యకు పోలకమ్మపూజ చేస్తారు. ఆ పూజలో పూజ్యవస్తువు పిలక లతో కూడిన కందగొడుగు (కందమొక్క). ఈ పూజను కొందరు మహాలయఅమా వాస్యకు చేస్తారు.

బాలింతలకు మంచిది

సంతానం వాంఛించే స్త్రీ లకు ఇట్లా పూజ్యమైన కంద

చూలింతలకు అంతగా తినదగిన వస్తువుకాదు. బాలింతతనంలో మాత్రం స్త్రీలు కందను బాగా సేవించవచ్చు.

కందగడ్డ ఓషధీగుణాల్ని సర్వౌషధి గుణకల్పకం ఇట్లా వ్రాస్తూ ఉంది :

కారపురసం కలది

'కందగడ్డ అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. వగరు, కారపు రసాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దురదను పుట్టిస్తుంది. మలాన్ని బంధిస్తుంది. శోధన చేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. కఫాన్ని, అర్శస్సుని పోగొడుతుంది. లఘువుగ ఉంటుంది.'

కంద ఉష్ణవీర్యం కలది. విపాకసమయంలో కారపురసం పెచ్చరిల్లుతుంది.

కంద విరేచనకారి. మూల శంకల్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీరస్థౌల్యాన్ని తగ్గిస్తుంది

కొన్ని ప్రాంతాలవారు పాము కాట్లలో అప్పుడు తవ్విన పచ్చి కందదుంపలు నూరి పైకి కట్టు వడతారు, లోపలికి సేవిస్తారు.

లావుపారిన శరీరం కలవారికి కంద మిక్కిలి పథ్యంగా ఉంటుంది. తరుచు దానిని తింటూ ఉంటే శరీరస్థౌల్యం తగ్గుతుంది.

కందతో వంటకాలు

కందను ప్రత్యేకం పులుసు కూరగా, వేపుడు కూరగా వండుతారు. పులుసు కాచుకుంటారు.

కంద, బచ్చలి కలిపి కూర వండుతారు. ఈ కలగలుపు కూర కంద వేడిని, బచ్చలి వాతాన్ని తగ్గించి సమశీతోష్ణంగా ఉంటుంది.

కంద దుంపల్ని తరిగి ఆ ముక్కల్ని రుబ్బి పిండిలో అట్లుగ పోస్తారు. ఈ అట్లు చాలా పథ్యకరమైనవి. పెసరట్లతో సమమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి.

నిషిద్ధాలు : విరుగుళ్ళు

రక్తపిత్తరోగులకు, కుష్ఠురోగులకు, దద్రురోగులకు కంద చాలా అహితమైంది.

బెల్లం, నెయ్యి, చింతపండు ఇవి విడివిడిగా కందద్రవ్య దోషహారములైనవి.

కర్ర పెండలము

(Moranta Ramosissima_Tapioca)

పెంపకము

కర్ర పెండలపు మొక్కల్ని వైశాఖ జ్యేష్ఠ మాసాల్లోనూ, కార్తిక మార్గశిర మాసాల్లోనూ నాటుతారు.

పదేసిరోజులకు ఒకసారి నీరు కట్టాలి. అప్పుడప్పుడు కలుపు తీస్తూ, గొప్పుతవ్వుతూ ఉండాలి.

నాటిన నాలుగైదు నెలలకు బాగా ఎదిగి పూత పూయడానికి ఆరంభిస్తాయి.

చిన్నపువ్వులు మగవి- పెద్ద పూవులు ఆడవి.

ఒక్కొక్క చెట్టుకి ఆరేసి దుంపలు

పూత ప్రారంభించిన రెండు మూడుమాసాలికి దుంపలుఊరుతాయి. ఒక్కొక్క చెట్టుకి ఆరేసి దుంపలదాకా ఊరుతాయి. ఇవన్నీ కలిపి తూస్తే మూడు నాలుగు వీసెలదాకా ఉంటాయి.

ఆ ఎకరాల పొలంలో పండే గోధుమలు కలిగించిన పుష్టిని ఒక యకరం నేలలో పండే కర్ర పెండలపు దుంపలు కలిగించగల వని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా.

ఆహారపదార్థంగా

కర్ర పెండలాన్ని కాల్చుకుని, ఉడకబెట్టుకుని తింటున్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కూరగా వండుకునే ఆచారమున్నూ ఉంది. కర్ర పెండలపుపిండితో అప్పడాలు ఒత్తుకుంటారు.

కర్ర పెండలాన్ని తింటే అతిసారం, గ్రహణి మొదలయిన రోగాలు కలుగుతాయని అపనమ్మకం ఒకటి వ్యాపించిఉంది.

వరిబియ్యమున్నూ, కర్ర పెండలమున్నూ ఆహారపదార్థాల విషయంలో సమగుణాలు కలవి. వరిబియ్యంలోలాగే కర్ర పెండలంలో కూడా మాంసాభివృద్ధిని కలిగించే గుణం తక్కువగా ఉంది.

టాపియోకా

కర్ర పెండలాన్ని శాస్త్రీయ పద్ధతితో పిండి చేసి ఆ పిండిని

గోధుమపిండి లాగ, సగ్గుబియ్యం లాగ ఉపయోగించే విధానం పాశ్చాత్యదేశాల్లో ప్రబలి ఉంది. శాస్త్రీయపద్ధతిలో తయారైన కర్రపెండలపు పిండిని 'టాపియోకా' అంటారు.

టాపియోకా తయారుచేసే విధానాన్ని 'కల్పలత' పత్రిక ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

దుంపల్ని కోరాలి

"కఱ్ఱపెండలపు దుంపలను దెచ్చి గౌరవర్ణముగల వాని మీఁది తోక్క నొలిచివేసి తెల్లని దుంపలను, గత్తులు పదును బట్టు సానవంటి గుండ్రని చక్రముయొక్క యంచున నొక్కి పట్టి చక్రము గిరగిర దిరుగునట్లు కత్తుల సానవలెనే త్రిప్పుదురు.

అందువలన దుంపలు గడుఁ బలుచని చిన్నచిన్న నలుసుల వలెఁ బొడిపొడియై క్రిందికి ముద్దగా రాలును. ఆ ముద్దను దడి గోనెసంచిలోఁ గూరి మూతిఁ గట్టి దాని నొక యచ్చులో నుంచి గట్టిగా నొక్కి నీరంత యుఁ గార్చివేయుదురు.

ఆ కోరు ఉడికించాలి

పిమ్మట దానిని మెత్తగా దంచి మరల నచ్చులోఁ బెట్టి నొక్కి తీసివేసినవెనుక నొక వెడల్పునోటి పెద్దపెనమునఁ బడవైచి దాని కతితీవ్రమయిన వేఁడి దగులునట్లు క్రింద మంట పెట్టి పెనములోని ముద్ద వేగి మాడిపోకుండ నెడతెగక కదుపుచుఁ దడి యింగిర్చివేయుదురు.

తర్వాత నీపిండిని జక్కఁగాఁ దడిపి నిప్పులమీఁదఁ గాలుచున్న రాగిపాత్రలోఁ బడునట్లు వడకట్టుదురు. పిండి వేఁడెక్కవయి మాడిపోకుండ సన్నపు మంటఁ దగుల నిత్తురు.

రాగిపాత్రలోఁ బడిన తడి పిండి గాలి యుడికి వేగి బీఁటలు వేసి కొంచెము తళతళలాడు చిన్నచిన్న ముక్క లగును.

ఇదియే సీమలో నమ్మబడు టాపియోకా.

తెల్లని మెత్తని పిండి

మఱియును బయిని జెప్పిన తీరున దుంపల నరుగఁదీసి చేసిన ముద్దను నీళ్లలోఁ జక్కఁగాఁ

గలిపి యానీళ్లను వడకట్టిన యెడలఁ బాత్రములోఁ బోల్లసి పాల వంటి నీళ్లు దిగును.

కొంతసేపటి కానీళ్ళలోని పదార్థ మంతయుఁ గ్రిందికి దిగి పాత్రయొక్క యడుగున ముద్దఁ గట్టును.

తేఁటగాఁ దేరిన నీటిని బారఁబోసి యా ముద్దను మఱి యొకటి రెండుమాఱులు పాల గుండను గడిగినట్లు కడిగి యా ముద్ద నెండఁబెట్టినయెడలఁ గడు మెత్తదనము గల తెల్లని పిండి యగును.''

అంచనా

ఒక యకరం నేలలో రెండు వేల మణుగుల కర్రపెండలపు దుంపలు లభ్య మవుతాయి. వానినుండి నాలుగువందల మణుగులు టాపియోకా తయారు చేయవచ్చునని అనుభవజ్ఞుల అంచనా.

గా జ ర

(Carrot - Daucus carota)

ఇదే ఎర్రముల్లంగి

గాజరదుంప ముల్లంగిదుంపని బోలి ఎర్రగా ఉంటుంది. అందు చేతనే దీనిని తెలుగువారు ఎర్ర ముల్లంగి అని కూడా వ్యవహరిస్తారు.

నామాలు

గాజరనామం దీనికి పలు భాషల్లో ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. దీని సంస్కృతనామం గరిజర అని. హిందీలో, మహారాష్ట్రంలో, కన్నడంలో, అరవంలో, పారశీకంలో, వంగభాషలో దీనికి గాజరనామమే ఉంది. ఇంగ్లీషులో దీనికి కారట్ అని పేరు.

మనం గాజరగడ్డ అన్నట్లే అరవవారు దీనిని గాజరకిళంగ్ అంటారు. మనం దీనిని ఎర్ర ముల్లంగి అన్నట్లే కన్నడులు మంజల్ (పసుపు) ముల్లంగి అంటారు.

ఆదిమస్థానం హిందూదేశమే

పశ్చిమహిమాలయప్రాంతం

లో, కాశ్మీరంలో ఎర్రముల్లంగి అనాదిగా పెరుగుతూ ఉండేది. ఇప్పుడు ఇది హిందూదేశం అంతటా విరివిగా వ్యాపించి ఉంది.

గాజరగడ్డ ఆదిమస్థానం హిందూదేశమే అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. హిందూదేశాన్నుంచే అది యూరప్, అమెరికాఖండాలకు వ్యాపించింది.

గాజరగడ్డ ఆదిమస్థానం హిందూదేశమే ఐనా ఈనాడు అందలి మేలెంచి ఆ దుంపను మనకంటె ఐరోపియనులు విశేషంగా వాడుతున్నారు.

రకాలు

ఈ దుంపల్లో పరిమాణాన్ని పట్టి రెండు రకాలు– పొట్టివి, పొడుగువి.

పెంపకం

కారట్ గింజలు చల్లిన తరవాత పదిరోజులు పైబడితే కాని మొలకెత్తవు. ఇరవై రోజులికి పూర్తిగా మొలుస్తాయి. మొలిచేలోగా ఆగింజల్ని పిచ్చికలు, చీమలు మొదలైనవి తిని వేయవచ్చు. కాబట్టి ఆగింజలు బాగా భూమిలో కూరుకు ఉండేటట్లు చేయాలి. గాజరగింజల్ని తడి ఇసకలో కలిపి ఒకపూట నిలవ ఉంచి మరీ చల్లాలి.

నాలుగుఆకులు వేశాక మొక్కకీ, మొక్కకి జానెడు దరిదాపు దూరం ఉండేటట్లు గాజర మొక్కల్ని పీకి సరదిపాతాలి.

గాజరదుంపల సేద్యానికి వర్షాకాలం అంత అనుకూలమైందికాదు. క్రొత్తగా ఎరువు వేసిన నేలలు ఎర్రముల్లంగికి అంత మంచివికావు.

గాజరవిత్తులు నాటిన పది పదిహేను వారాల్లో గాజరదుంపలు తయారు అవుతాయి.

దుంపల నిలవ

కారట్ దుంపలు తవ్విన రెండుమూడు మాసాలవరకు నిలవ ఉంటాయి. తవ్విన కారట్ దుంపల్ని పొడి ఇసుకతో కాని, బూడిదతో కాని గుచ్చెత్తి చీకటింటి పొడిజాగాలో ఉంచాలి. కారట్ దుంపల్ని నిలవ ఉంచే

బూడిదలో కొంచెం బొగ్గులపొడి కాని, గొడిపొయ్యిలో కర్రలు కాల్చిన మసికాని చేర్చడం మంచిది.

విశేషోపయోగం ఇటీవలనే

గాజరగడ్డలు ఆదిలో అడవుల్లో పెరిగేవి. శతాబ్దులకు పూర్వం నుంచీ అవి జనపదాల్లో పెంచబడుతున్నాయి. కాని వాని విశేషోపయోగం ఇటీవలనే కనుగొనబడింది.

ఇంగ్లండులో

మొదటి ఛార్లసు కాలంనుంచీ ఇది ఇంగ్లండులో ప్రజామోదాన్ని ప్రబలంగా పొంది ఉంది. ఇది ఆనాడు అత్యంత గౌరవస్థానాన్ని కూడా పొంది ఉంది. ఆనాటి ఆంగ్ల స్త్రీలు ఈకలకి బదులు తమ తలల్లో కారట్ ఆకుల్ని పెట్టుకునేవారు.

కారట్ ప్రశస్తి

పశువులికి, మనుష్యులికి కూడ కారట్ ప్రియమైన ఆహారం.

అనేక దుంపకూరల్లాగ గాజరగడ్డలు- శక్తిని ఇచ్చే పిండిపదార్థాన్ని; ఎముకలికి బలాన్ని, రక్తానికి పుష్టిని ఇచ్చే లోహాల్ని మానవశరీరానికి సరఫరా చేస్తాయి.

ఎ. విటమిన్ ఉంది

గాజరగడ్డల్లో ఎ. విటమిను విస్తరించిఉంది. ఏపుగా ఎదగడానికి, చర్మం ఆరోగ్యస్థితిలో ఉండడానికి, రేచీకటి తగ్గడానికి ఎ. విటమిను మనిషికి బాగా అవసరం. అట్టి ఎ. విటమిన్‌ను మనకు సప్లయి చేయగల దుంపకూరల్లో గాజరగడ్డ ఒకటి.

పొటాషియమ్ అనే ఖనిజం కారట్లలో విస్తరించి ఉంది. సోడియము, భాస్వరము, సున్నము, గంధకములు కూడా గాజరగడ్డల్లో ఉన్నాయి.

సున్నం విస్తరించిఉంది

గాజరగడ్డల్లో సున్నం విస్తరించి ఉండడంచేతనే తాంబూలం అలవాటులేని వారు వీనిని ఎక్కువగా తినాలని ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు హితబోధ చేస్తున్నారు.

భారతీయులు తినే ఆహార

పదార్థాల్లో సున్నము (కాలియం) పాలు తక్కువగా ఉంటున్నదని అందరూ అంగీకరించిన విషయమే. మన ఆహారంలో తగినపాలు సున్నాన్ని కలిగించడానికే మనపెద్దలు తాంబూల సేవనాన్ని ఆచారంగా ఏర్పరచి ఉన్నారు.

తాంబూలానికి బదులు

అయితే- ఏ కారణంచేత కాని తాంబూలాన్ని సేవింపలేనివారికి ఆహారంలో తగిన రీతిని సున్నపుపాలు కలిగించటం ఎట్లా ?

ఈ విషయంలో ఒక సుప్రసిద్ధశాస్త్రవేత్త పరిశోధనలు సాగించి ఏకారణంచేత కాని తాంబూలం సేవింపలేనివారు వారి ఆహారంలో తగిన విధంగా సున్నపుపాలు ఉండేటట్లు చేసుకోవడానికి గాను ఎర్రముల్లంగి దుంపల్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం మంచిదని నిర్ణయించి ఉన్నాడు.

అనేకఖనిజాలు ఉన్నాయి

ఆ శాస్త్రవేత్త ఎర్రముల్లంగి గుణవిశేషాలు ఇంకా ఇట్లా వివరించినట్లు 'ఆంధ్రభూమి' ప్రచురించింది :

"దుంపకూరల్లో ఎర్రముల్లంగి రాజు అని చెప్పవచ్చు. ఇందులో అనేకమైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఉన్న ఆ ఖనిజాల్లో సున్నం ప్రధానమైంది.

చర్మానికి మంచిరంగు ఇస్తుంది

ఈ దుంపలో విటమినులు కూడా హెచ్చుగానే ఉన్నాయి. పచ్చిది కాని, వండింది కాని కారట్ సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. చర్మానికి మంచిరంగు ఇవ్వడంలో, ముఖవర్చస్సును పెంపొందించడంలో ఈ దుంప సాటిలేనిది."

గాజరదుంప ప్రాశస్త్యాన్ని గురించి మెలాన్బీసతి చెప్పే క్రిందివాక్యాలు కూడా ఈ సందర్భంలో ప్రత్యేకం గమనింపదగి ఉన్నాయి:

ఒక విశేషవిషయం

"కారటు దుంపలో ఎ. విటమిను ప్రత్యక్షంగా లేదు. పచనమైన పదపడి అది జీర్ణకోశంలో

ఉండగా దానిలో ఎ. విటమిను ఉత్పత్తి అవుతూ ఉంది.

ప్రత్యక్షంగా లేకనే జీర్ణ మయ్యే స్థితిలో మాత్రం ఎ. విటమినును ఉత్పత్తి చేయ కలిగినది కావడంచేత పచనా వసరాన ఆ విటమిను నాశనం అవుతుందేమో అనే సంకోచం పొందడానికి సావకాశం లేదు. కాబట్టి మానవశరీరానికి ఎ. విట మిను సరఫరా చేయడంలో కారటుదుంప అద్వితీయమైనదై ఉంది. కారటు దుంపల్ని బాగా వాడడం దంతాల ఆరోగ్యం నిలుపుకోవడానికి మంచి మార్గం.''

అంటువ్యాధుల్ని పోకనీయదు

'టిట్ బిట్స్' పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్‌జీన్ కాంప్ బెల్ కారట్ దుంపల్ని గూర్చి ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

"కారట్లలో ఎ. సి. విట మిన్‌లు దండిగా ఉన్నాయి. సున్నం, భాస్వరం, ఇనుం, పొటాష్‌లు ఉన్నాయి.

రక్తహీనతలో, అంటు వ్యాధుల్లో కారట్ దుంపలు పథ్యకారులు.''

నారింజతో సమమైంది

ఆంగ్ల దేశపు ఆహారశాఖా మాత్యునికి శాస్త్రీయపు సలహా దారైన డాక్టర్ జె. సి. డ్రమ్మాండ్ నారింజపళ్లల్లో ఉన్నటు వంటి జీవపోషకపదార్థాలన్నీ గాజరగడ్డల్లో కూడా ఉన్నా యని చెప్పిఉన్నాడు.

డ్రమ్మండ్ సాధారణుడు కాడు. ఎ. విటమిన్ నుండి ఇ. విటమిన్‌ను విడదీయడానికి అత ను ఐదుసంవత్సరాలు తీవ్రపరి శోధన చేశాడు. యుద్ధకాలంలో ఏ పండు దిగుమతిని నిషేధించినా నారింజపండు దిగుమతిని నిషే ధింపరాదని అతని సలహామీద ఆహారశాఖామాత్యుడు తీర్మా నించాడు. అంతగావరణీయమైన నారింజతోసమమైన జీవపోషక సామర్థ్యం కలది గాజరగడ్డ అని అతడు చేయెత్తిచెబుతున్నాడు.

విద్యార్థులు తరుచు తినాలి

ఎర్రముల్లంగి దుంపల విశే షోపయోగాలు ఇప్పుడిప్పుడే ప్ర

చారంలోకి వస్తున్నాయి.

ఇంగ్లండులోని డాక్టర్లు విద్యార్థులు కారట్ దుంపల్ని తరుచు తినాలని ఉపదేశిస్తున్నారు.

అపక్వస్థితిలో

కారట్లు పచ్చివిగానే తినాలనే ప్రచారం కొంతకాలం పాశ్చాత్యదేశాల్లో సాగింది. అయితే ఆప్రచారం ఎప్పుడు కాని విశేషఫలప్రదమైంది కాలేదు.

ఏమంటే— అపక్వస్థితిలో దానిని పలువురు రుచిగా తినలేకపోయారు. పైగా పచ్చిగా ఉండగా తిన్న కారట్లకంటె వండుకుతిన్న కారట్లు త్వరగా జీర్ణమవుతాయని అనుభవం మీాద వెల్లడైంది. దానా దీనా గాజరగడ్డలు పచ్చివిగానే తినాలనే ప్రచారం అనుకున్నంతగా ఫలవంతం కాలేదు.

రససేవనం

ఎర్రముల్లంగిదుంపనుండి రసం సులభంగా తీయవచ్చు. రసం తీయడానికి కారట్లును సన్నగా కోరాలి. కోరినదానిని ముతక గుడ్డలో వేసి పిండాలి. పిండితే తేలిక నారింజరంగు గల రసం పడుతుంది.

ఈ రసం తాగితే అలసట తీరుతుంది.

గాజరగడ్డల పచ్చిరసం పిల్లవాళ్లకు, పెద్దవాళ్లకు కూడ ఆరోగ్యప్రదమైంది.

ఈ రసం ఎప్పటికప్పుడే తయారు చేసుకోవడం మంచిది.

కారొటీన్ ఉనికి

కారట్లరసంలో కారొటీన్ (Carotene) అనే పదార్థముంది. కారొటీన్‌లో ఎ. విటమిన్లు విస్తారం. కంఠంయొక్క, ఊపిరితిత్తులయొక్క, జీర్ణకోశంయొక్క సన్నటి తోలుపొరల్ని ఆరోగ్యస్థితిలో ఉంచే పదార్థం కారట్లరసంలో ఉంది.

ఎర్రముల్లంగిరసంలో సి. విటమిన్ కూడా విస్తరించి ఉంది.

రోగనిరోధకశక్తి

ఈ రసం పుచ్చుకుంటే రోగనిరోధకశక్తి పెంపొందుతుంది, రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

బీట్ దుంప రసం లాగ, ఇత

రమైన పలుదుంపకూరల రసాల్లాగ గాజరదుంపరసం కూడా ఉడుకును తగ్గించి, రక్తశుద్ధి చేస్తుంది.

పచ్చడికి: కూరకి

గాజరగడ్డల్ని పచ్చడికి, కూరకు కూడా వాడవచ్చు.

లేత గాజరగడ్డల్ని పచ్చివిగానే పచ్చళ్లుగా చేసుకుని తినడం మంచిదని పలువురి మతం. వండిన గాజరగడ్డలకంటె పచ్చి గాజరగడ్డలే ఆరోగ్యకరమైనవి. పచ్చళ్లకు ఉపయోగించే గాజర దుంపల్ని తురిమి కాని, కోరి కాని వాడుకోవడం మంచిది.

తోలు తీసివేయకూడదు

వండేటప్పుడు గాజరదుంపల తోలు ఒలిచివేయడం ఎంతమాత్రం మంచిదికాదు. ఈ దుంపల్ని ముందు బాగా కడిగి ఆ మీద గోనెగుడ్డమీద రాచి తరిగి వండుకోవడం మంచిది. వీనిని తినడానికి ఉడకవేసుకునేటప్పుడు కూడా ఈ దుంపలమీది చర్మం చెక్కివేయకూడదు. ఆపళంగానే ఉడికించాలి. పెద్ద దుంపల్ని రెండుగా కోసి ఉడికించడం మంచిది.

గాజరగడ్డల్ని కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చిన నీళ్లల్లో ఉడికించాలి.

వీర్యవృద్ధికరమైంది

ఎర్రముల్లంగిదుంపల కూర అమితంగా వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

నరాల్లో అమితమైన వేడి చేరితే కారట్టుదుంపల కూర తినాలని అనుభవజ్ఞుల సలహా.

శరీరస్థౌల్యానికి

శరీరస్థౌల్యాన్ని తగ్గించుకోవడానికి పాశ్చాత్యఖండాల్లో ఫిలిమ్‌స్టారులు కారట్ దుంపల పచ్చళ్లను, కూరలను విస్తారం వాడతారు.

శరీరస్థౌల్యాన్ని తగ్గించేవి ఐనా కారట్ దుంపలు తుష్టిని, పుష్టిని ఇవ్వడంలో బలకరాలైన ఇతర శాకాలకు ఎంతమాత్రం తీసిపోవు.

మూత్రకోశానికి మంచిది

కారట్ దుంపలకూర మూత్రాశయానికి హితకరమై ఉంటుంది. మూత్రకోశంలో ఉండే రాళ్లను

కరిగించే శక్తి గాజరదుంపలకు బాగా ఉంది.

ఎర్రముల్లంగిదుంపలతో తయారుచేసిన మురబ్బా సెగరోగాల్ని తగ్గిస్తుంది, మూత్రబంధాన్ని విప్పుతుంది.

ముఖవర్చస్సు పెంపొందిస్తుంది

రక్తశుద్ధిని చేసి ముఖవర్చస్సును పెంపొందించే దుంపకూరల్లో గాజర పేర్కొనతగింది. ఈదుంపలు మానవుని రక్తనాళాల్ని శుభ్రపరచడమే కాకుండా రక్తం బాగా వృద్ధిఅయేటట్లు చేస్తాయి.

గాజరగడ్డల్లో పంచదార, పిండి, ఉప్పు పదార్థాలున్నా- తీపి, చేదు, కారపు రసాలున్నా ఉన్నాయి.

కారట్‌దుంప ఆహారపు విలువ ఇట్టిది. దాని ఇతర ఉపయోగాలుకూడ పేర్కొన తగినవే.

ఇతర ఉపయోగాలు

గాజరగడ్డల కషాయం యూరప్ ఖండంలో పచ్చకామల రోగానికి మందుగా వాడతారు.

కారట్‌దుంపల్ని ఉడకపెట్టి పుళ్లకు పిండికట్టుగా కట్టే ఆచారం పూర్వం ఇంగ్లండులో ఉండేది.

చెడువ్రణాలకి పచ్చికారట్ దుంపల కోరు వేసి కడితే గుణకారిగా ఉంటుంది.

గాజరపళ్లు గ్రహణి, అతిసారరోగాల్లో బాగా పనిచేస్తాయి.

కారట్‌విత్తులు నరాలికి బలాన్ని కలిగిస్తాయి.

వెన్నకి నారింజరంగు

అమ్మకపువెన్నకి నారింజరంగు హత్తించడానికిగాను బ్రిటన్‌లో కొన్నిప్రాంతాల్లో కారట్ల రసాన్ని వాడతారు.

కారట్ విత్తులు: గర్భవతులు

ఒక మెలుకువ :

కారట్‌విత్తుల్ని గర్భిణీలు ఏ విధంగానూ వాడకూడదు. వానివద్ద గర్భపాతాన్ని కలిగించే గుణం ఉంది.

చిరుగడము

(Dioscoria Aculeata : Ipomoca batatas - Sweet Potato)

నామాలు

చిరుగడమును చిలగడము అని కూడా అంటారు. మాదాపలపు దుంప, మోహన దుంప, గెనుసు గడ్డ అనేవి దీని ఇతర పేర్లు.

ఈ దుంపలకు దేశవాళీ ఉర్లగడ్డలు అనే ప్రఖ్యాతి వుంది. వీనిని ఇంగ్లీషులో తియ్య ఉర్లగడ్డలు అంటారు.

వీటిని సంస్కృతంలో పిండమూలాలు అనీ, అరవంలో చెక్కరవల్లి కడంగు అనీ, హిందీలో శర్కరకంద అనీ అంటారు.

ఆదిమభూమి

గెనుసుగడ్డ ఆదిమభూమి హిందూదేశమే అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

రకాలు

మాదాపలపు దుంపలో తెలుపు, ఎరుపు రకాలు ఉన్నాయి. తెల్లవాటికంటె ఎర్రవి ఎక్కువ జీవపోషకమైనవని నాడి కర్ణి వ్రాస్తున్నాడు. రంగును బట్టి కాక ఆకృతిని పట్టి ఇవి తిరిగి రెండు రకాలు—కోల, గుండ్ర రకాలు.

చిరుగడము పెండలమువలె తీగగా ప్రాకుతుంది.

పెంపకము

దీనిని దుంపలవల్ల, తీగముక్కలుకోసి నాటడంవల్ల వృద్ధిచేస్తున్నారు. తీగముక్కలు నాటిపెంచే విధానమే విస్తరించి ఉంది. ముందుగా దుంపలునాటి వాటినిబట్టి లేచిన తీగముక్కల్ని నాటడానికి ఉపయోగిస్తారు.

మాదాపలపుతీగను మూడు కణుపులు గల ముక్కలుగా నరికి నాగటిచాలు గట్లమీద పాతాలి. నాటడానికి ముదురు తీగముక్కలు శ్రేష్ఠమైనవి. నాటే తీగముక్కకి ఆ చివరి కణుపు, ఈ చివరికణుపు భూమిలో పాతుకుపోయేటట్లు, నడిమి కణుపు పైకి ఉండేటట్లు చూడాలి.

ఐదారు నెలలకు

పైకి ఉండే కణుపునుండి తీగ బయలుదేరుతుంది. తీగ భూమి మీదనే గుబురుగా పాకుతుంది.

నాటే ముక్కకీ ముక్కకీ నడుమ అడుగున్నర ఎడం ఉంటే చాలు.

నాటిన పది పదిహేనురోజుల వరకు అవసరాన్నిపట్టి నీరు పోయాలి.

పైన తీగ పాకినకొద్దీ లోపల వేళ్లు బాగా పారి దుంపలు ఊరుతాయి. తీగముక్కలు పాతిన ఐదారు నెలలకే చిలగడదుంపలు ఊరుతాయి.

పండించే కాలం

చిలగడమును హిందూదేశమందంతటా పైరు చేస్తున్నారు. పెంట తోలిన గుల్ల నేలలు, ఇసక గరువులు దీని సాగుకు అనుకూలమైనవి.

దీనిని ప్రత్యేకం పైరు చేసేవారు వైశాఖ, జ్యేష్ట, ఆషాఢ మాసాల్లో నాటుతారు. గోదావరి లంకభూముల్లో పొగతోటల్లో నడుమనడుమ వీటిని పాతడం ఉంది. ఈ పాతడం భాద్రపద, ఆశ్వయుజ, కార్తిక మాసాల్లో సాగుతుంది.

తడిపదను కావాలి

ఈ దుంపలు వర్షాధిక్యాన్ని అంతగా ఓర్చవు. కాని తడి పదను కోరతాయి. భూమిలో తడి ఆరిపోతే దుంపలకి ఒకవిధమైన తెగులు తగులుతుంది. అప్పుడు ఆ దుంపలు తినడానికి ఎంతమాత్రమూ పనికిరావు.

తీగెలు ఎదిగిన తరవాత కొత్త కణుపుల్లోంచి వేళ్లు తన్ని భూమిలో పాతుకు పోకుండా చూస్తూ ఉండాలి. లేదా ఒకటి రెండు సారులు తీగెలు కోసి వేయాలి.

ఊరిందో, లేదో

దుంప బాగా ఊరిందో లేదో తెలుసుకోడానికి ఒక పద్ధతి ఉంది. తవ్వీన దుంపకి ఒకచోట నాటు పెడతారు. ఆ నాటునుంచి కారిన రసం ఆరినప్పుడు తెల్లగా ఉంటే దుంప బాగా ఊరినట్లు. నల్లగా ఉంటే దుంప ఊరనట్లు.

ఈ దుంపలు బాగా ఊరితే ఆరు అంగుళాల పొడుగు ఉంటాయి. రెండు కొసల్నీ సన్నంగా, నడుమ ఉబ్బరించుకుని ఉంటాయి.

ఇసుకగరువుల్లో ఈ దుంపల్ని భూమిలోనే ఉండనిచ్చి అవసరమైనప్పుడు తవ్వుకుంటూ ఉండవచ్చు. లంకనేలల్లోమాత్రం తయారవడంతోటే తవ్వివేయాలి.

బూడిదలో కాని, ఇసకలో కాని గుదిగుచ్చి పొడిజాగాలో జాగ్రత్తపరిస్తే ఈ దుంపలు కొన్ని నెలలపాటు చెడకుండా ఉంటాయి.

పశువులకు

దుంపలు తవ్వివేసిన తరవాత మిగిలిన మోదాపలవు తీగలు పశువులకు మంచి ఆహారం.

మోహానదుంపల చొన బట్టలకు కర్రువితే వదలదు.

మానవుల ఆహారంగా

గెనుసుగడ్డలు కూరకు, పచ్చడికి, పులుసుకు వాడతారు.

ఈ దుంపల్ని కాల్చుకుని, తంపట వేసుకుని, ఉడకబెట్టుకుని తింటారు.

బొంబాయి ప్రాంతంవారు మోదాపలవు దుంపలతో ఒకవిధమైన పాయసాన్ని తయారుచేస్తారు.

కొన్ని ప్రాంతాల్లో చిలగడదుంపలనుండి ఒక విధమైన సారాయి తయారుచేస్తున్నారు.

మోహానదుంపలు మధురంగా, రుచిగా ఉంటాయి. పైత్యాన్ని హరించి కఫాన్ని పెంచుతాయి. మూత్రకృచ్ఛ్రాన్ని పోజేసి వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి.

గెనుసుగడ్డ విరేచనకారి.

కరువురోజుల్లో పాటక ప్రజనులు వీనిని ప్రధానాహారంగా తిని ఉసురులు నిలుపుకున్న ఉదంతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

జీర్ణశక్తి బాగా లేకపోతే

జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవారికి ఈ దుంపలు మంచి బలాన్ని, పుష్టిని కలిగిస్తాయి.

గంజి, పిండి పదార్థం;

మధురపదార్థం ఈ దుంపల్లో విస్తరించి ఉంది. కాని పీచు పదార్థం కూడా చాలా ఉండడం చేత ఈ దుంపలు త్వరగా పులిసి కడుపును పొంగచేస్తాయి.

కాగా ఈ దుంపల్ని విస్తరించి వాడకుండా ఉండడమే మంచిది. అమితంగా తింటే ఇవి నుసిపురుగుల్ని, కడుపుబ్బరాన్ని కలిగిస్తాయి.

చక్కెర, పులుసు విరుగుళ్లు

గెనుసుగడ్డలకు చక్కెర విరుగుడు వస్తువ. ఈ దుంపల్లోని దోషాల్ని తగ్గించ డానికి చక్కెరకంటె పులుసు మంచి విరుగుడు. అంటే పులుసులో ఉడికిన ఈ దుంపముక్కలు, పులుసుపెట్టిన ఈ దుంప కూర, నిమ్మకాయ పిండిన ఈ దుంపపచ్చడి అంత ఎక్కువ దోషయుక్తమై ఉండవన్న మాట.

తేలుకాటుకు

ఈ దుంపలు నూరిన ముద్ద కాని, ఈ ఆకులు నూరిన ముద్ద కాని తేలు కుట్టినచోట పట్టు వేస్తే బాగా గుణకారిగా ఉంటుంది.

చేమ

(Roots of Coces - Colacasia Antiquorum)

శీతవీర్యం కల దుంపకూరల్లో చేమ ఒకటి.

చేమను అరవంలో సేమ కళంగ్ అనీ, హిందీలో అరబీ అనీ అంటారు.

చేమ ఆకులు తామర ఆకుల్ని పోలి ఉంటాయి.

రకాలు

చేమలో కొన్ని కోలదుంపలు, కొన్ని గుండ్రదుంపలు.

ఈ రెండురకాల దుంపలు బాగా జిగురుగా ఉంటాయి. కొన్ని దుంపలకు కొద్దిగా దురద ఉంటుంది. ఐనా కందదుంపలకు ఉన్నంతటి తీవ్రమైన దురద మాత్రం ఉండదు.

ఉడకపెట్టితే చేమదుంపల్లోని చిరుదురద పోతుంది.

గుండ్రని దుంపలకంటె కోల దుంపలు బాగా ఉడకడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం.

ఈ రెండు రకాలు కాక చేమలో అడవిచేమ అనే రకం ఒకటి ఉంది. దీనిని కొండజాతులవాళ్లు తింటారు.

సాగు పద్ధతి

గుల్ల నేలల్లో చేమదుంపలు బాగా ఊరతాయి. చేమదుంపల సాగు తొలకరిలోనూ, నీరు కట్టి వేసవిలోనూ సాగింపవచ్చు.

కందకుకంటె చేమకు నీరు ఎక్కువగా కావాలి.

చేమ మొక్కకీ మొక్కకీ అడుగు దూరం ఉంచడం మంచిది.

చేమకు దుంపే విత్తనం. బాగా ఊరిన చేమదుంపల తలలు కోసి పాతినా మొలకెత్తుతాయి. పాతిన ఐదు, ఆరు మాసాలికి దుంపలు బాగా ఊరి తవ్వకోడానికి వీలుగా ఉంటుంది.

కాని మరో రెండుమాసాలు వానిని భూమిలో ఆరనిచ్చి తవ్వకోవడం మంచిది.

కూర, పులుసు

చేమదుంపలతో కూర వండుతారు. పులుసు, చల్ల పులుసు కాస్తారు.

పులుసు పెట్టని చేమదుంపల కూర వీర్యాన్ని గట్టి పరుస్తుంది.

చేమదుంపలు వాతపైత్యాల్ని తగ్గించి కఫాన్ని పెంచుతాయి.

పుల్లని పదార్థం విరుగుడు

చేమగడ్డల సంబంధమైన దోషాన్ని హరించడంలో చింత పండు పెట్టిందిపేరు. చింతపండే కాదు పుల్లని పదార్థం ఏదైనా చేమకు విరుగుడే.

చేమ సులభంగా జీర్ణం కాదు. సులభంగా జీర్ణం కావడానికి దీనిని మదరాసు ప్రాంతంవారు రెండుసారులు వండుతారు.

రెండుసారుల పచనం

మొదట చేమదుంపల్ని ఉడకపెడతారు. చల్లార్చి పై తోలు ఒలుస్తారు. వానిని అప్పుడు తరుగుతారు. ఆ ముక్కల్ని ఆమీాద నూనెలోకాని నేతిలో

కాని వేయిస్తారు. ఉప్పు, కారపు పొడి చల్లి తింటారు. గుల్ల విడిచి ఈ చేమముక్కలు పకోడీల్లాగున ఉంటాయి.

అయితే—చేమదుంపల పుష్టి వీటిలో ఎంతవరకు మిగిలి ఉంటుందో చెప్పడం కష్టం.

మామూలు ఉప్పులో మకిలి

సముద్రలవణాన్ని పరిశుద్ధం చేయడంలో చేమదుంపలు బాగా పనిచేస్తాయి. చేమదుంపల సాయంతో పరిశుద్ధం చేయబడ్డ ఉప్పు తెల్లగా, శుచిగా ఉండి 'టేబిలుసాల్టు'తో తులతూగుతుంది.

కడలినీటిని మళ్లల్లోకి పారించి నిలవచేసి ఎండకట్టడం చేత ఉప్పు పండుతూ ఉంది. ఇట్లు పండిన ఉప్పులో మన్ను, మశానం విస్తరించి ఉంటుంది. ఇట్టి ఉప్పును వాడడం ఆరోగ్యానికి చెరుపు కలిగించుకోవడమే. కాబట్టి ఉప్పును పరిశుద్ధం చేసుకోవడం చాలా అవసరం.

ఆ పనికి చేమదుంపలు బాగా ఉపకరిస్తాయి.

శుద్ధిచేయడానికి చేమదుంప

బజారునుంచి తెచ్చిన ఉప్పును బానలో ఉంచి నాలుగురెట్లు వేడినీటిని పోయాలి. తెడ్డుతో కలియపెడుతూ ఉప్పును అంతా కరిగించాలి. రెండుమూడు చేమదుంపల్ని చితకకొట్టి అందులో వేయాలి. ఒక గడియ పోయాక చూస్తే బాన అడుక్కి మన్ను మశానం దిగజారి ఉంటుంది. పైకి తేరిఉన్న ఉప్పునీటిని వేరెబానలోకి వడపోసి ఇగరకాయాలి. నీరు ఇగిరి బానలో తెల్లని ఉప్పు తయారు అవుతుంది. ఉప్పు గట్టిపడేటప్పుడు తెడ్డుతో కలియబెడుతూ ఉండడం అవసరం.

భోజనపదార్థాల్లో

పరిశుభ్రమైన ఈ ఉప్పునే భోజనపదార్థాల్లో ఉపయోగించడం ఆరోగ్యప్రదమైందని డాక్టర్ కె. యన్. కేసరి సలహా.

చేమకాడల రసం

కందిరీగలు మొదలైనవి కుట్టినపుడు చేమకాడల రసం పూస్తే గుణంగా ఉంటుంది.

టర్నిపు

(Turnip - Brassica Campestris Var Rapa)

టర్నిపు అన్నది ఇంగ్లీషు పేరు. హిందీలో దీనిని సలగమ్ అంటారు.

టర్నిపు మొక్క-మొక్క బాగా పారిన వేరే టర్నిపు దుంప.

త్వరగా ఎదిగే విదేశపు దుంపకూరల్లో టర్నిపు తొలుత పేర్కొనతగింది.

పెంపకం

టర్నిపువిత్తుల్ని అడుగడుగు దూరంగా పెట్టాలి. అరంగుళం లోతున పాతుకు నేటట్లు చూడాలి. విత్తులు చల్లిన వారము పదిరోజుల్లో మొలుస్తాయి. రెండుమూడు మాసాలకు దుంపలు తయారవుతాయి.

వానకాలు, శీతకాలం టర్నిపు సాగుకు అనుకూలమైనవి.

టర్నిపుకి బాగా సారవంత మైన నేల కావాలి. వావరం ఎంతమాత్రమూ పనికిరాదు.

టర్నిపుమొక్కల చాళ్ల నడుమ నేలను తరుచు గుల్ల పరుస్తూ ఉండాలి. ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నీరు బాగా కట్టాలి.

నీడను ఎండించాలి

బాగా ఊరిన తరవాత తవ్వి నీడను ఎండించాలి. ఇట్లా ఆర్చ డంమూలాన్ని ఆ దుంపలు బహువారాలునిలువఉంటాయి.

టర్నిపుదుంపల్లో తెలుపు, పసుపు రకాలు ఉన్నాయి.

పైతోలు తొలగింపు

ఈదుంప పై చెక్కును బాగా తీసివేయాలని సౌందర్య సలహా. దీని దళసరితొక్కని కొంత చెక్కివేయకపోతే ఈదుంప త్వరగా ఉడకదు.

పలు వంటకాలు

టర్నిపుదుంపల్ని బాగా ఉడికించి, తోలు ఒలిచి, మెత్తగా ఎనిపి ఉప్పు, మిరియాలు చేర్చి తయారుచేసిన కూర మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

దీనిని పులుసుకూరగా, పప్పుతో కలిపి కట్టుగా, ఇతర వ్యంజనాలుగా తయారు చేస్తారు.

టర్నిపుదుంపల రసం మంచి ఘాటుగా ఉంట్టుంది. రుచికోర కు దీనిని ఇతరదుంపల రసాల తో కలుపుకొని తాగుతారు.

టర్నిపుదుంప విరేచనకారి, మూత్రకారి.

ఖనిజాలే ఉన్నాయి

డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్ కాంప్ బెల్ టిట్ బిట్సు పత్రిక లో టర్నిపుదుంపల్లో విటమిన్ లు లేనేలేవని వ్రాసి ఉన్నాడు. విటమిన్ లు లేకపోయినా, ట ర్నిపుదుంపల్లో సోడా, పొటాష్, మెగ్నీషియం ఖనిజాలు బాగా ఉన్నాయని ఆ డాక్టరు చెప్పి ఉన్నాడు.

నాన్ రొట్టి, పాలు వీనితో టర్నిపుదుంపను రుబ్బి కడితే మొండివ్రణాలు నయమౌ తాయి.

తేగలు

తేగలే గేగులు

తాటిటెంకలు పాతగా భూమి లోనికి ఊరే తాళాంకురపు వే ళ్లకు తేగ లనిపేరు. తెలంగా ణాలోని నల్లగొండ ప్రాంతాల్లో వీనికి గేగులు అంటారు.

వీటిని సర్వాత్మనా దుంప లుగా పరిగణించడానికి వీలు లేదు. ఐనా దుంపల లక్షణాలు వీటికి ఎక్కు పట్టి ఉండడంచేత వీనిని దుంపల్లో చేర్చి ప్రస్తావిం చవలసి వచ్చింది.

తేగలు బాగా ఊరితే మూ రెడు పొడుగున ఉంటాయి.

బుర్రగుంజు

తేగలు బాగా ఊరని టెం కల్ని గొడ్డుబుర్రలు అంటారు. గొడ్డుబుర్రలు బద్దలుకొడితే లోపల గుంజు ఉంటుంది. దీనిని బుర్రగుంజు అంటారు.

బుర్రగుంజు చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

బుర్రగుంజు మేహాన్ని తగ్గి స్తుంది. మలమూత్రాలని జారీ

చేస్తుంది. బాగా వీర్యపుష్టిని కలిగిస్తుంది.

నవ్వపులుసు పెట్టి బుర్రగుంజుతో కూర వండుతారని పడమటి గోదావరిజిల్లాకు చెందిన ఒక కమ్మనిమిత్రుడు చెబుతున్నారు.

పురిటి కాలము

తేగలకి, బుర్రగుంజుకి నాగులచవితివరకు పురుడు. అంటే నాగులచవితి (కార్తీకశుద్ధచవితి) వెళ్లే వరకు వానిని వాడకూడదు. ఈలోగా తింటే చెవిలో కురుపులు వేస్తాయనీ, చీము మొదలయినవి కలుగుతాయనీ చెబుతారు.

తేగల్ని కూరలకికాని, పచ్చళ్లకి కాని ఉపయోగించరు.

కాల్చుకు తింటారు

కాల్చుకుని కాని, తంపట వేసుకుని కాని తింటారు.

తంపట వేసిన తేగలకంటె కాల్చిన తేగలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. వీటిని కొంచెం వెచ్చగా ఉండగానే తినడం మంచిది. చల్లారితే గట్టిపడతాయి.

పుష్టికరమైన ఆహారం

తేగ పుష్టికరమైన ఆహారం.

తేగల్లో తీపు, వగరు రసాలు రెండూ ఉన్నాయి.

తేగల్లో పిండిపదార్థం జాస్తీగా, పీచుపదార్థం కొద్దిగా ఉంది.

దంతాలకి బాగా పనిచెప్పే పదార్థంకావడంచేత తేగని దంతారోగ్యం కోరే ప్రతివారు తినాలి.

అతిసేవనం కూడదు

తేగ విరేచనకారి. కాని సులభంగా జీర్ణంకాదు. అజీర్ణాన్ని, ఆమదోషాన్ని పెంచుతుంది.

తేగల అతిసేవనంవల్ల నోటివెంట నీరు ఊరడంతో ప్రారంభమై వాంతుల్లోకి దింపుతుంది.

విరుగుళ్లు

తేగలకు నెయ్యి, పంచదార విరుగుడు పదార్థాలు. కాబట్టి తేగల్ని నెయ్యితో కాని, పంచదారతో కాని నంజుకుని తినడం మంచిది.

నీరుల్లిపాయలు

(Onion-Allium cepa)

నామాలు

నీరుల్లిపాయల్ని అరవంలో ఈరవెంగాయం అనీ; సంస్కృతంలో పలాండు, యవనేష్ట, ధవలాఖ్య, సుకంద, దుర్గంధ, ముఖదూషక అనీ వ్యవహరిస్తారు. మళయాళంలో ఏరుల్లి అనీ, కన్నడంలో నీరుల్లి, అనీ హిందీలో 'ప్యాజ్' అనీ పిలుస్తారు.

రకాలు

నీరుల్లిలో శాస్త్రవేత్తలు 166 రకాలను గుర్తించి ఉన్నారు. మనకు నాలుగైదు రకాలకంటె ఎక్కువ తెలియవు.

నీరుల్లిపాయల్లో పరిమాణాన్ని పట్టి పెద్ద, చిన్న భేదాలు కాక రంగుని బట్టి తెలుపు, ఎరుపు, పచ్చ అనే భేదాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఈ ఐదురకాల్లో చిన్నపాయలు ఘాటైనవి. తెల్లపాయలు శ్రేష్ఠమైనవి.

నీరుల్లి విత్తులు

ఉల్లికి సాధారణంగా దుంపలే విత్తనాలు. విత్తులవల్ల కూడా ప్రవర్ధనపద్ధతి ఉంది. కాని ఈ పద్ధతి కొంచెం కష్టమైంది. నీరుల్లివిత్తుల్ని నిలవ చేయడంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధఉన్నా అవి పురుగులుపట్టి చెడిపోతాయి. చల్లినతరవాత కూడా అవి కుళ్లిపోవచ్చును.

కాయలు కాసే నిమిత్తం ఉల్లి మొక్క ఆహారం నిలవ చేసుకోవటంలో పాయలు ఏర్పడతాయి. ఉల్లి కాయడంతోటే పాయలు సారించిపోతాయి.

ఏడాదికి రెండుసారులు

నీరుల్లిని ఒక పొలంలో ఏడాదికి రెండుసారులు – తొలకరిలో ఒకసారి, ఉత్తరకార్తెలో మరి ఒకసారి – పండించవచ్చును.

తొలకరినీరుల్లికి నీరుకట్టవలసిన పని ఉండదు. అందుచేత అది మెట్టనేలల్లో కూడా పైరు

అవుతుంది. ఉత్తరనీరుల్లికి నీరు పెట్టడం అవసరం.

తొలకరినీరుల్లి పైరు వేయడానికి ఆగష్టు మాసమున్నూ, ఉత్తరనీరుల్లి పైరు పెట్టడానికి నవంబరుమాసమున్నూ బాగా అనుకూలమైనవి.

పెంపకం

పడమటి గోదావరి జిల్లాలో కొన్ని ప్రదేశాల్లో వరిచేలుకోసి నీరుల్లిని రెండోపంటగా సాగు చేస్తారు.

పాతేటప్పుడు దుంపకీదుంపకి ఆరుఅంగుళాల దూరం ఉంటే చాలు. ఊరడం ఆరంభించిన నెలాపదిహేనురోజులకే నీరుల్లి దుంపలు తయారు అవుతాయి. యకరానికి సాధారణంగా నూట అరవై రెండు మణుగుల నీరుల్లి ఊరుతుంది.

బాగా ఊరిన నీరుల్లిపాయ ఒక్కొక్కటి రెండుమూడు తులాలకంటె ఎక్కువ బరువు ఉండదు. కాని ఇంగ్లండులో 1941 లో ఒక నీరుల్లిపాయ ఇరవై తులాలు తూకంకలది అమ్మకానికి వచ్చిందనే వార్త పత్రికలకు ఎక్కింది.

వివిధదేశాల్లో

అత్యంతప్రాచీనకాలంనుంచీ మానవుడు వాడుతూఉన్న దుంపకూరల్లో నీరుల్లి ఒకటి.

ఆరువేల సంవత్సరాలకి పూర్వమే ఈజిప్షియనులు నీరుల్లిని దాహతాప శమనకరమైందిగా గుర్తించి ఉన్న నిదర్శనాలు ఉన్నాయి.

మధ్యమయుగంలో అరేబియాలో ఉల్లిపాయను మిక్కిలి పూజ్యభావంతో చూచేవారు. ఆనాటి అరబ్బుస్త్రీలు ఉల్లిపాయల్ని విస్తరించి తినేవారు. విస్తరించి ఉల్లిపాయల్ని తినడం వల్ల వారి చర్మం సుందరంగా, సున్నితంగా ఉండేది.

నీరుల్లి అంటే నీరసభావం

నీరుల్లి అంటే మనదేశంలో కొంతవరకు నీరసభావం ఉంది.

మన పెద్దలు దానిని సాత్వికాహారపదార్థం కాదంటారు. దానిని రాజసాహారంలో చేర్చి నిషేధించి ఉన్నారు.

నీరుల్లిపాయనన్ని సాధారణం గా అందరూ ఈసడిస్తారు. ఈ సందర్భంలోనే దీనికి ముఖదూషక అనే సంస్కృతనామం ఏర్పడింది.

అయితే—

నీరుల్లిపాయల్ని ఎందరు ఎన్నివిధాల నీరసభావంతో చూచినా, వాటిని ఎందరు ఎన్నివిధాల నిషేధించినా, వాటిని తరుగుతూ ఎందరు ఎన్నికన్నీళ్లు కార్చినా ప్రపంచంలో వాని ప్రాముఖ్యం తగ్గిపోదు.

వరుల్ని ఎంచుకునే సాధనాలు

ఒకప్పుడు నీరుల్లిపాయలు వధువులకు వారికి తగిన వరుల్ని ఎంచుకునే సాధనాలుగా ఉండేవి.

నలుగురు లేక ఐదుగురుగా ఉండే పెళ్లికొడుకుల్లో తమకు తగినవాడు ఎవడో తెలిసికోడానికి పూర్వకాలంలో కొన్ని దేశాల్లో కన్యలు నీరుల్లిపాయల్ని ఆశ్రయించేవారు.

ఆకన్యలు నాలుగైదు నీరుల్లిపాయలు తీసుకుని వానిమీద వరుల నామాల్లోని మొదటి అక్షరాలు వ్రాసి ఒకమూల చీకట్లో పడేసేవారు.

రెండుమూడు రోజులు పోయాక వాటిని తీసి చూసి అందులో ఏపాయ ముందుగా మొలకెత్తితే ఆపాయమీద పేరుగల వరుణ్ణి తమభర్తగా ఆ కన్యలు స్వీకరించేవారు.

అంటే ఒకప్పుడు పడుచులికి నీరుల్లి మగళ్లను ఏర్చి కూర్చేదన్నమాట.

కలరారోగాన్ని నిరోధిస్తాయి

నీరుల్లిపాయలు క్రిమిసంహారకమైనవి. వీటికి గల సుగుణాల్లో కలరారోగాన్ని నిరోధించే శక్తి ఒకటి.

కలరారోగి ఉన్న యింట్లో పడుకునేవారు తమ పక్కలక్రింద కొన్ని నీరుల్లిపాయలు ఉంచుకుని పడుకోవడం చాలా మంచిది. ఇలా చేయడంచేత ఆ నీరుల్లిపాయలు కలరారోగాన్ని కలిగించే క్రిముల్ని దరికి రానీయవు; పరిసరాల్లో ఉండే కలరాక్రిముల్ని నాశనం చేస్తాయి.

అర్ధశతాబ్దికిపూర్వం లండన్ మహానగరంలో కలరాజాడ్యం ప్రబలంగా వ్యాపించినపుడు దానిని అరికట్టడంకోసం విశేషంగా అవలంబింపబడ్డ సాధనాల్లో పక్కలక్రింద ఉల్లిపాయలు ఉంచుకోవటం ఒకటై ఉండింది.

ఈసాధనం చాలా బాగా పనిచేసిందని ఆనాటి అనుభవజ్ఞులు పలువురు చెప్పి ఉన్నారు.

కలరారోగం ప్రబలిఉండే రోజుల్లో మెడలో నీరుల్లిపాయల దండల్ని వేసుకునే ఆచారం మన దేశంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉంది. ఈ ఆచారం మంచిది. కలరా విస్తరించకుండా ఈ దండలధారణం చాలవరకు ఉపకరిస్తుంది.

క్రిమిసంహారకమైనవి

పచ్చివి కాని, బాగుగా ఉడకపెట్టినవి కాని, కొంచెంగా ఉడకపెట్టినవి కాని నీరుల్లిపాయలు క్రిమిసంహారకాలై ఉంటాయని వస్తుగుణసర్వస్వం చెప్పుతూ ఉంది.

కొన్నికొన్ని రకాల రోగాలతో బాధపడే రోగులు ఉండే గదుల్లో ఒలిచిన నీరుల్లిపాయల్ని కొన్నిటిని ఉంచడం చాలా మంచిది. ఆనీరుల్లిపాయలు ఆ గదుల్లోని వాతావరణాన్ని శుభ్రపరచి ఆరోగం ఇతరులకు వ్యాపించకుండా చేస్తాయి. ఇతర పదార్థాల దుర్గంధాన్ని తొలగించడంలో నీరుల్లి మంచి సమర్థమైంది.

ప్రకృతి వైచిత్ర్యం

ఇద్దరు ఇటాలియన్ వైద్యవరులు నీరుల్లిని గురించి దీర్ఘతీవ్రపరిశోధనలు సాగించి నీరుల్లి క్రిమిసంహారకశక్తి విషయంలో ఇట్లా చెబుతున్నారు:

"నీరుల్లిపాయలు ఉన్నచోట క్రిములు బ్రతకలేవు. కాని ఎందుచేతనో క్రిములు నీరుల్లిపాయలు ఉన్నచోటికి చేరడానికి అభిలషిస్తాయి. అభిలాషతో క్రిములు నీరుల్లిపాయల్ని సమీపించి అయిపు లేకుండా నశిస్తాయి. ఇది ప్రకృతివైచిత్ర్యాలలో ఒకటి.

తరిగి నిలవ ఉంచవద్దు

ఇట్టి విచిత్రగుణం ఉండబట్టి నీరుల్లిపాయల విషయంలో జ్ఞాపక ముంచుకోవలసిన సంగతి ఒకటి ఉందని హెచ్. హార్వీ డే అంటున్నాడు.

ఆ సంగతి ఏమిటంటే :

తరిగిన ఉల్లిపాయముక్కలు రోగకారకక్రిముల్ని విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి కాబట్టి తరిగి నిలవ ఉన్న ఉల్లిపాయముక్కల్ని ఎంతమాత్రం వంటకాళ్ళకి వాడకూడదు. వానిని దూరంగా పారవేయాలి. లేదా తగల పెట్టాలి.

క్షయరోగాన్ని పోగొడుతుంది

నీరుల్లి క్షయరోగాన్ని పోగొడుతుందని ఆయుర్వేదగ్రంథాలు చెబుతాయి. పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలు ఈ సందర్భంలో ఇటీవల పరిశోధనలు సాగించారు.

గినియాపందుల్లోకి క్షయరోగకారకక్రిముల్ని ఎక్కించారు. కొన్ని రోజులకు ఆ పందుల్లో క్షయరోగం బాగా ప్రబలింది. తరవాత నీరుల్లిరసం సూదులద్వారా ఆ పందులకు ఎక్కిస్తూ వచ్చారు. కొద్దిరోజులు ఈ చికిత్స సాగేసరికి ఆ పందుల క్షయరోగం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.

ఇట్లని హిందూవారపత్రికలో హెచ్. హార్వీ డే. వ్రాసిఉన్నాడు.

ఆయుర్వృద్ధికరాలు

నీరుల్లిపాయలు క్రిమిసంహరకాలు మాత్రమే కాకుండా ఆయుర్వృద్ధికరాలు కూడా ఐఉన్నాయి.

ఆజన్మం ప్రతిదినమూ భోజనంతో కలిపి పచ్చి నీరుల్లిపాయల్ని తినడానికి అలవాటుపడి నూటఇరవై ఏళ్లు జీవించి పది పన్నెండేళ్లక్రితం చనిపోయిన ఒకానొక స్త్రీని గురించి ఆనాటి పత్రికలు ఇట్లా ప్రచురించాయి:

"మెక్సికో నగరానికి ఏడువందలమైళ్ల దూరంలో ఉన్న కోహూలారాష్ట్ర మండలి టోర్రియాన్ నగరాన ఆమె నివ

శిస్తూ ఉండింది. ఆమె నామం సీనోరా లోమన గార్జా.

చనిపోయేవరకు ఆమె మంచి ఆరోగ్యవంతురాలై ఉండెను. తుదివరకు ఆమె సర్వాంగకాలు వానివాని విధుల్ని తృప్తికరంగా నిర్వహిస్తూ ఉండినాయి.

ఆమె చనిపోయిన పిమ్మట ఆమె చుట్టాలు పురపాలకోద్యోగుల ఎదుట పెట్టిన కాగితాల వల్ల ఆమె 1812 లో శెబ్రియాన్ చెంతగల ఒకపల్లెలో పుట్టినట్లు తెలుస్తూఉంది.

ముగ్గురుభర్తల క్రమమరణానంతరం ఆమె నాలగవభర్తను చేపట్టింది. ఆభర్త ఇప్పటికీ జీవించి ఉన్నాడు.

చనిపోయేరోజువరకు ఆమె ప్రతిదినమూ మూడుపూటలూ భోజనం చేసేది. ప్రతిభోజనం లోనూ ఆమె పచ్చినీరుల్లిపాయల్ని విరివిగా తినేది. ఆమె దీర్ఘాయువుకు నీరుల్లిపాయలు విడవకుండా తినడమే కారణమై ఉంటుందని ఆమె బంధువులు పలువురు చెప్పుచున్నారు.''

ఉల్లిచేసిన పని తల్లిఐనా చేయదు

క్రిమిసంహారకాలు, ఆయుర్వర్ధకాలు ఐ మనకు ఉపయోగిస్తూ ఉండడంచేతనే ఉల్లి చేసిన పని తల్లిఐనా చేయదనే సామెత పుట్టింది.

నీరుల్లి ప్రాశస్త్యం అనంతమైంది.

రోజుకి ఒక నీరుల్లిపాయ తింటూఉంటే వైద్యునివద్దకు ఎప్పుడూ పోవలసిన పనే ఉండదని ఇంగ్లీషుభాషలో పాతసామెత ఒకటి ఉంది.

ఆరోగ్యభాండాగారము

భూగర్భగృహంలో దాక్షనిగంధకం, ఇనుము అనే ఖనిజాలతో తయారైన పొరలచీరల్ని ఒకదానిమీద ఒకటి ధరించి ఆరోగ్యభాండాగారమై పైకి వస్తుందని ఒకానొక ఆంగ్లకవి నీరుల్లిదుంపని వర్ణించి ఉన్నాడు.

అల్యూమినమ్ ఉంది

మనశరీరంలో ఉండే లోహాల్లో అల్యూమినమ్ ఒకటి. అండర్‌హిల్ అనే శాస్త్రవేత్త వివిధములైన ఆహారపదార్థా

ల్లోని అల్యూమినమ్‌లోహం విషయమై ప్రత్యేక పరిశోధనలు కావించి ఉన్నాడు. అల్యూమినమ్ హెచ్చుగా ఉన్నకూరల్లో నీరుల్లి తొలుత పేర్కొనతగింది.

మామూలుగా ఒక మనిషిలో ఏకకాలమందు ఐదారువడ్లగింజలకంటె ఎక్కువ అల్యూమినమ్ లోహం ఉండదు. అప్పటప్పటికి దాని తగ్గుదలను భర్తీ చేసుకోవడానికి ఆ ఖనిజం ఉన్న పదార్థాలను మనం తింటూఉండాలి. అట్టి పదార్థాల్లో నీరుల్లి ప్రశస్తమైనదని పైన తెలిసికొనిఉన్నాము.

ఒకపౌను సీమరేగుపళ్లలో వడ్లగింజలో ఇరవై ఐదోవంతు అల్యూమినమ్ ఉంది. ఒకపౌను నీరుల్లిపాయల్లో వడ్లగింజలో పదింట మూడోవంతు అల్యూమినమ్ ఉంది.

గంధకంకూడా ఉంది

నీరుల్లిపాయల్లో గంధకం కూడా ఉంది. మన శరీరంలో ఉండే పదార్థాల్లోనూ, మన శరీరానికి అవసరమైన పదార్థాల్లోనూ గంధకం కూడా ముఖ్యమైంది. తగ్గిపోకుండా అవసరమైనంత గంధకం మనశరీరంలో ఉండడానికి అది బాగా ఉన్న పదార్థాలు తింటూఉండాలి. సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగల స్థితిలో గంధకాన్ని శరీరానికి అందించే శాకాల్లో ఉల్లిపాయను మించింది మరి ఒకటి లేదు.

ఎ. బి. సి. విటమినులు

నీరుల్లిపాయల్ని గురించి డాక్టర్ యం. మెన్‌జీస్‌కాంప్‌బెల్ 'టిట్‌బిట్సు' పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

'నీరుల్లిపాయల్లో ఎ. బి. సి. విటమిన్‌లు, పొటాష్, సున్నం, ఇనుము, రాగి, గంధకం మొదలయిన ఖనిజాలుఉన్నాయి.

నీరుల్లి దుంపలు దగ్గుని, రొంపని, రొమ్ము పడిశాన్ని, మలబద్ధాన్ని పోగొడతాయి; మూత్రపిండానికి చురుకును పుట్టిస్తాయి.'

చలవచేస్తాయి

'నీరుల్లిపాయలు కఫాన్ని,

కొంచెం పిత్తాన్ని కలిగిస్తాయి, చలనచేస్తాయి. కేవల వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. పాకంవల్ల రుచిగా ఉంటాయి' అని సర్వౌషధి గుణకల్పకం వ్రాస్తూఉంది.

మధుర విపాకం : కటురసం

ధన్వంతరినిఘంటువు నీరుల్లిని గురించి ఇట్లా వ్రాస్తూఉంది :

'నీరుల్లి మధురవిపాకం కల ది. పిత్తద్రోహాన్ని కలిగించదు. అసగా కొంచెముగా శమింప చేస్తుంది. నీరుల్లి కటురసం కల ది. బలకరమైంది. గురుగుణం కలది. రక్తపిత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. వృష్యం (అనగా శుక్రధాతువుని శీఘ్రంగా కలిగించేది.) రుచికర మైంది, స్నిగ్ధగుణం గలది. వాం తిని శమింపచేస్తుంది.'

తెల్లవి అతిశ్రేష్ఠాలు

నీరుల్లి రకాల్లో తెల్లవి అతి శ్రేష్ఠమైనవని ఈవరకే తెలుసు కొనిఉన్నాము. తెల్ల నీరుల్లిపా యలుశుక్రవృద్ధిని, ధాతువృద్ధిని, బలాన్ని, నిద్రని కలిగిస్తాయి. క్షయను, హృద్రోగాన్ని నశింప చేస్తాయి. చెమటను తగ్గిస్తాయి. తెల్లనీరుల్లిపాయల్ని రాత్రిళ్లు తినడం మంచిది. రాత్రిళ్లు తిన డంవల్ల అవి సుఖనిద్రను, ధాతు వృద్ధిని బాగా కలగచేస్తాయి. తెల్లనీరుల్లిపాయలు నేతితో వేయించి పంచదారపాకంలో కలిపి తింటే శుక్రనష్టం తగ్గు తుంది.

పచ్చనీరుల్లి

పచ్చనీరుల్లికూడా తెల్లనీరు ల్లివంటి గుణాల్నే ఇంచుమించు గా కలిగి ఉంటుంది.

నీరుల్లిపాయల పచ్చిరసం వడదెబ్బకు మంచిమందు. వెచ్చ చేసిన నీరుల్లిరసం చెవిలో పోస్తే పోటు తగ్గుతుంది.

దంతరోగాల్లో

నీరుల్లిపాయలు దంతరోగా ల్లో పథ్యకరమై ఉంటాయి.

చీము, రక్తము కారే దం తాల్ని ఉప్పు, ఉల్లిపాయ కలిపి నూరిన ముద్దతో తోముతే మంచి ఉపయోగంగాఉంటుంది.

నీరుల్లిపాయలో పటికపొడిగి ఉడికించి తోముతూ వస్తే దంత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. నీరుల్లి

విత్తులు దంతాల్లో ఉండే పురుగుల్ని నశింపచేసే సామర్థ్యం కలవి.

నీరుల్లి పాయల రసం

మూర్ఛల్లో నీరుల్లిపాయల రసం ముక్కుల్లో పిండితే తెలివి వస్తుంది.

పసిపిల్లల కంటికూనలకు నీరుల్లిరసం మంచిపని చేస్తుంది.

కళ్లకలకల ప్రారంభదశలో నీరుల్లి రసం పిండితే గుణకారిగా ఉంటుంది.

స్త్రీల నేత్రాలకి హితకరం

వారానికి ఒకటిరెండుసారులు నీరుల్లిపాయల్ని తరగడం మనస్త్రీల నేత్రాలకి హితకరంగా ఉంటుంది. సామాన్యసంసారుల వంటయిళ్లల్లోనుంచి పొగ ధారాళంగా, శీఘ్రంగా పోయే ఏర్పాటులు సాధారణంగా ఉండవు. అందుచేత వంటసమయాల్లో మనస్త్రీల కళ్లకు పొగ బాగా తగులుతుంది. పూటపూటకీ పొగ తగలడంవల్ల కళ్లకు కలిగే చెఱుపుని తగ్గించడానికి నీరుల్లి పాయలఘాటు బాగా ఉపకరిస్తుంది. నీరుల్లి ఘాటు తగిలిన కళ్లు బాగా నీళ్లుకారి తేలికపడతాయి.

పొగాకుఅతిసేవనానికి

పొగాకు అతిసేవనంవల్ల కలిగే దోషాల్ని పోకార్చడానికి నీరుల్లి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

మలేరియాజ్వరంలో నీరుల్లిపాయన్ని ఒకటిరెండు మిరియాలతో కలిపి తింటే చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

నీరుల్లిని బెల్లంతో కలిపి పెడితే పిల్లలు బాగా ఎదుగుతారు.

పాములకు కిట్టదు

తరిగిన నీరుల్లివాసనను పాములు భరించలేవు. తేళ్లు మొదలయిన వాటికి కూడా నీరుల్లి వాసన కిట్టదు.

కందిరీగ, తేనెటీగ మొదలయినవి కుట్టినచోట నీరుల్లిరసం రాస్తే వెంటనే గుణమిస్తుంది.

తేలుకాటుకు నీరుల్లి చక్కని మందని సర్జన్ మేజరు డి. ఆర్. థాంప్సన్ ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

విషహారమైంది

"ఉల్లిపాయను రెండుగా కోసి దానిమీద (కాల్చిన సున్నపు రాళ్ళపైని నీళ్లు పోసి తయారు చేసిన) సున్నాన్ని వేసి తేలు కుట్టినచోట రుద్దితే విషం వేగంగా విరిగిపోతుంది. రాసినచోట పుండుపడడం మొదలయిన దుర్గుణాలేవీ ఈమందువద్ద లేవు."

ఉప్పు, నీరుల్లి కలిపి నూరి తేలుకుట్టినచోట కట్టితే వెంటనే విషం విరుగుతుంది.

కందిరీగ, తేలు మొదలగువాని విషాన్నే కాకుండా కుక్క, నక్క, మండ్రగబ్బ, పాము మున్నగువాని విషాన్నికూడా నీరుల్లి హరించగలదని చెబుతారు.

నీరుల్లి ఓషధీగుణసామర్థ్యం

కల్లుగీత గీసే తాటిచెట్ల గీత గెలలకు చివరను నీరుల్లిపాయలు రాస్తే కల్లుఊరడం నిలిచిపోతుందని పడమటిగోదావరి జిల్లా ఈడిగవాండ్రు కొందరు చెప్పారు. ఇదే నిజమైతే నీరుల్లి ఓషధీగుణసామర్థ్యం ఎంత గాఢమైందో సులభంగా ఊహించుకోవచ్చు.

ఔషధోపయోగాలు

ముక్కునుండి రక్తం అధికంగా వస్తూఉంటే నీరుల్లిపాయ రసం పిండాలి. వెంటనే రక్తం కట్టుపడిపోతుంది.

నీరుల్లిదుంపల్ని ఉడికించి కడితే రక్తగడ్డలు, మూదలు మొదలయినవి గుణమవుతాయి.

నీరుల్లిదుంపల పచ్చిరసంలో చక్కెర కలిపి సేవిస్తే రక్తార్శస్సులు తగ్గుతాయి.

నీరుల్లిదుంపల్ని చక్రాలుగా కోసి వానిమీద కలకండపొడి చల్లాలి. రాత్రి మంచులో ఉంచాలి. పొద్దున్నే అందుండి వచ్చే నీటిని గ్రహించి సేవిస్తే ఉక్కెసదగ్గులు తగ్గుతాయి. మూత్రంలో సుద్దకట్టు పడడం, కడుపు సెగపోవడం నయమవుతాయి.

ఉల్లివిత్తుల్ని మెదడుకు బలమిచ్చే మందుల్లో వాడతారు.

కూరలు: పచ్చళ్లు

నీరుల్లిపాయలతో కూరలు,

పచ్చళ్లు, ధప్పళాలు చేస్తారు; వడియాలు పెడతారు; వానిని పకోడీలు, పాటోలి మొదలయిన వంటకాల్లో చేరుస్తారు.

నీరుల్లి బంగాళాదుంప, పెండలము మొదలయిన దుంప కూరల్లోనూ; వంకాయ, అరటి కాయ మొదలయిన కాయకూరల్లోనూ; గోంగూర, బచ్చలి మొదలయిన ఆకుకూరల్లోనూ మేళవింపు పొందుతుంది.

దక్షిణాఫ్రికాలో

దక్షిణాఫ్రికావాసులు ఒలిచిన నారింజతొనలు, నీరుల్లి ముక్కలు కలుపుకొని భుజిస్తారు. వారికి ప్రియకరమైన వ్యంజనాల్లో ఇది ఒకటి. నారింజతొనలకి బదులు టొమాటో పళ్ల ముక్కలు వాడడం కూడా ఉంది. ఈరెండు విధాలైన పచ్చళ్లు చాలా ఆరోగ్యప్రదమైనవి.

నీరుల్లిదుంపల్ని ఉడకబెట్టే నీటిలో ముందు ఉప్పు చేర్చకూడదు. నీరుల్లిదుంపలు సగం ఉడికాక ఉప్పు చేర్చాలి.

రాత్రిభోజనంలో

అజీర్తిచే కాక మరి ఏకారణంచేతనైనా సమంగా నిద్ర పట్టక బాధపడేవారు రాత్రి భోజనంలో నీరుల్లిపాయలకూర ప్రధాన ద్రవ్యంగా చేకొంటే మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది.

ఉల్లిపాయ మాంసాహారులకు కూడా మంచిది. మాంసాన్ని త్వరగా జీర్ణంచేసే గుణం ఉల్లిపాయవద్ద కొంతవరకుఉంది.

నీరుల్లి కంపు తగ్గడానికి

పచ్చినీరుల్లి తిన్నప్పటి నోటి కంపు పచ్చిఆకులు నమిలి ఊయడంవల్ల చాలవరకు తగ్గుతుంది.

నీరుల్లిపాయ తరిగితే కాని, ఒలుస్తే కాని చేతులకు పట్టేవాసన ఆవపిండితో రుద్దితే పోతుంది.

ఆవపిండి తయారులో లేకపోతే కొద్దిగా ఆవగింజలు నలిపినా చాలు, ఉల్లివాసన పోతుంది.

ఉల్లిపాయలు తరిగిన కత్తి పీటకు కాని, కత్తికి కాని ఆవపిండి రాసి కడిగితే ఉల్లివాసన పోతుంది.

అజీర్తిని కలిగిస్తాయా ?

నీరుల్లి పాయలు అజీర్తిని కలిగిస్తాయని పలువురి నమ్మకం. కాని ఈ నమ్మకం శాస్త్రసమ్మతమైంది కాదని ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

నీరుల్లిపాయకు ఘాటైన వాసన ఉంది. అది తిన్ననాడు వచ్చే తేనుపులు అదే వాసన కొట్టడం సహజం. నిజంగా అజీర్ణకారకాలైన ఆహారాల వాసన్ని అణచివేసి నీరుల్లిపాయ తన వాసన్ని పైకొన చేస్తుంది.

ఇందుచేత ఇతరపదార్థాల వల్ల కలిగే అజీర్తిని నీరుల్లికి అంటకట్టడం ప్రజల్లో పరిపాటి ఐంది.

నూ లు కో లు

(Knol-Khol or Khol-Rabi: Brassica Oleracea, Var. Caulorapa)

చెన్నకుబంతి పోలిక

నూల్‌కోల్ విదేశీయమైన దుంపకూర. శాస్త్రీయంగా చూస్తే దీనిని దుంపకూర అనడానికి వీలు లేదు. నూలుకోలు మొక్క-మొక్క ప్రకాండం గుండ్రంగా బంతిలా ఉబికి తయారవుతుంది.

చెన్నసుబంతుల ఉరవుకు ఇవి ఊరిన తరువాత వీనిని కూరకు ఉపయోగించవచ్చు.

విత్తులు ఆవగింజలలాగున

నూల్‌కోల్ విత్తులు ఆవగింజలలాగున ఉంటాయి. వాటిని నారుమళ్లలో ముందు మొలకెత్తించి మూడునాలుగు ఆకులు వేశాక వేరే ప్రదేశంలో పాతాలి. మొక్కకీ మొక్కకీ రెండు అడుగుల వరకు ఎడము ఉండడం మంచిది.

చీకిన గుర్రపులద్ది నూల్‌కోల్‌కు మంచి ఎరువు. ఈ మొక్కలికి పురుగుల పీడ హెచ్చు. కాబట్టి తగుమైన జాగ్రత్త వహించి ఉండాలి.

పెంపకము

దీనిని ఇక్కడ చలికాలాల్లో మాత్రమే పండించవచ్చు.

ఎకరానికి దీని దాదాపు పంట పదివేలపౌనులు (నాలుగు వందల మణుగులు.)

రకాలు

నూలుకోలులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

తెలుపు రకము ఒకటి. ధూమ్రవర్ణపు రకము మరిఒకటి.

వంటకాలు

నూలుకోలుదుంప కాబేజి, టర్నిపుల సమ్మేళనంవల్ల ఏర్పడే వాసనవంటి వాసన కలిగి ఉంటుంది.

ఈ దుంపను ఆవ, పులుసు పెట్టి కూరగా వండితే ఇంచుమించుగా పనసకాయ కూర రుచి కలిగిఉంటుంది.

పసుపు

(Turmeric : Curcuma Louga)

వంటకాల్లో వాడకం

పసుపుదుంపల్ని మనం ప్రత్యేకం కూరగా వండుకోము. కాని కూరల్లో, పచ్చళ్లలో కరివేపాకును వాడినట్లే పసుపు దుంపల చూర్ణాన్ని కూడా వాడతాము.

నామాలు

పసుపును అరవంలో మంజల్ అనీ - సంస్కృతంలో రజని, హారిద్రా, గౌరీ, రంజనీ, వర్ణవర్ణినీ, పింగా, పీతా, వర్ణ వతీ, భద్రా, వర్ణవిలాసినీ, యోషిద్వల్లభికా, కాంచనా, విషఘ్ని అనీ వ్యవహరిస్తారు.

రకాలు

పసుపులో గుండ్రగాను, కోలగాను ఉండే రెండురకాలు ఉన్నాయి. గుండ్రపసుపును దుంపపసుపనీ, కోలపసుపును కొమ్ముపసుపు అనీ అంటారు. ఇవికాక పసుపులో కస్తూరి పసుపు, కొండపసుపు మొదలయిన రకాలు ఉన్నాయి. కస్తూరిపసుపు బాగా పరిమళంగా ఉంటుంది. కొండపసుపు దుంప కొంచెం పెద్దది.

సాగు

పసుపుదుంపలు నాటడానికి తొలకరి తగిన సమయం. ఉగాది నాటికి దుంపలు బాగా ఊరి తవ్వకి తయారవుతాయి. పసుపు పువ్వులు ద్రాక్షపళ్ల గుత్తులవలె చాల అందంగా ఉంటాయి.

పసుపుదుంపల నిలవ

శ్రీ వేమూరి శ్రీనివాసరావు గారు పసుపుదుంపలను నిలవ చేసే విధానాలు ఇట్లా వివరిస్తున్నారు :

'త్రవ్విన పచ్చిదుంపలను నిలువచేయుటలో మూడునాల్గు విధములు గలవు.

కొందఱు పసుపుకొమ్ముల నొక కుండలో వేసి మూతవేసి దానిపైనఁ బేడ పూసి ఉడక బెట్టెదరు. అటుమీఁద వారము దినములు (రాత్రులందు మంచు దగులనీక కప్పుచు) ఎండలోఁ బెట్టెదరు.

కొందఱు పేడనీళ్లలో నీ దుంపలను వేసి కాచుచున్నారు.

మఱికొందఱు కాచకనే నీళ్లలో నిమ్మకాయల రసము గలపి పసుపుకొమ్ముల నానవేసి ఎండబెట్టుదురు.

ఎండబెట్టుటకు బదులు కొందఱు తడియారువఱకును బొయి మీఁద బెట్టుదురు.

చాయపసుపు

చాయపసుపునకు, పిండిపసుపునకు పంట యొకటియే. రెండు మూడుసార్లు నీళ్లలో నుడక బెట్టుటవలన నదే చాయపసుపగుచున్నది.'

పసుపులో జీర్ణశక్తిని కలిగించే గుణం ఉంది. కాబట్టే పసుపుదుంపల పొడిని ఊరగాయల్లో, కూరల్లో, చారుల్లో, ధప్పళాల్లో వినియమంగా వేస్తూ ఉంటారు.

నీటిపల్లటం ఉండదు

పసుపును వంటకాల్లో బాగా వాడేవారికి నీటిపల్లటంబాధ ఉండదు. అందుకనే హైదరాబాదుప్రాంతంలో అన్నంలో కూడా కొద్దిగా పసుపు వేస్తారు. కూరలు, పచ్చళ్లు మొదలయిన వాటిలోనే కాకుండా అ ప్రా

తాలవారు పప్పులో కూడా కొద్దిగా పసుపుపొడి వేస్తారు.

పసుపు లోనికి సేవిస్తే పిత్తాశయానికి మాంద్యం పోగొట్టి చురుకు తెస్తుంది.

మంచి కాంతి ఇస్తుంది

'పసుపులో కటు, తిక్త రసాలు ఉన్నాయి. అది రూక్ష గుణం కలది. ఉష్ణంగా ఉంటుంది. శ్లేష్మం, పిత్తం, త్వగ్దోషం, మేహం, రక్తదోషం, వాపు, పాండువు – ఈ జబ్బుల్ని తగ్గిస్తుంది. వ్రణాల్ని మాన్పుస్తుంది. శరీరానికి మంచుకాంతిని ఇస్తుంది' అని సర్వౌషధిగుణ కల్పకం.

పసుపు వేడిచేసి ఆరుస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. జఠర దీప్తిని కలిగిస్తుంది. క్రిముల్ని నాశనం చేస్తుంది.

చమురు పదార్థం

పసుపుదుంపల్లో ఒక విధమైన చమురుపదార్థం ఉంది. ఈ చమురు జిగటగా, పసుపు పచ్చగా, చిక్కగా ఉంటుంది. శాస్త్రపరిభాషలో దీన్ని 'టర్మిరాల్' అంటారు. పసుపు యొక్క సువాసనకి, రుచికి ఈ చమురుపదార్థమే కారణం.

స్త్రీలకు పసుపు భూషణ ప్రాయమైందని వర్ణితమై ఉంది.

పసుపును స్నానసమయంలో ఒంటికి, ముఖ్యంగా ముఖానికి పూసుకోవడం మన స్త్రీల చిరంతనమైన ఆచారం.

నూగువెంట్రుకలు పోతాయి

ముఖానికి పసుపు పూసుకోవడంచేత మంచి కాంతి కలగడమే కాకుండా నూగువెంట్రుకలు మొదలయినవి మొలవకుండా ఉంటాయి.

ఒంటికి తరుచుగా, ధారాళంగా పసుపు రాసుకోవడంవల్ల కూడా ఇట్టి మేలే కలుగుతుంది. మన సాముద్రికశాస్త్రవేత్తలు స్త్రీలకు ముంజేతులమీద, పిక్కలమీద రోమాలు ఉండడం దరిద్రచిహ్నాలని చెప్పి ఉన్నారు. ఆ దరిద్రచిహ్నాలు కలగకుండా ఉండడానికి పసుపు ప్రతినిత్యం రాసుకుని స్నానం చేయడమే మంచి ప్రక్రియ.

అరకాళ్ల ఆరోగ్యానికి

నీళ్లలోను, తేమలోను మసలడంచేత స్త్రీలకు కలిగే అరకాళ్ల శైత్యం పారాణి ధారణవల్ల పోతుంది. పసుపు, సున్నము కలిపితే పారాణి అవుతుంది. అరకాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి ఇంతకు మించింది మరిఒకటి లేదు.

చూలింతలకు, బాలింతలకు

గర్భవతులు పసుపును యథేచ్ఛగా వాడుకోవడంవల్ల సుఖంగా ప్రసవిస్తారు.

బాలింతలకు పురిటిస్నానసమయాల్లో పసుపు నలుగు పెడతారు. దీనివల్ల వాళ్ల ఒళ్లు బాగా ఆరుతాయి.

స్త్రీల ముట్టునీళ్లసమయంలో కుంకుడుకాయంత పసుపుముద్దను సేవించడం కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆచారమై ఉంది. అట్లా సేవించడంవల్ల స్త్రీల ఆర్తవం శుద్ధమవుతుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

అమ్మవార్లజబ్బులో

గృహవైద్యంలో, గృహోపకరణంలో పసుపు వాడకాన్ని గురించి ఎంతైనా వ్రాయవచ్చు. గ్రంథవిస్తరభీతిచేత ముఖ్యమైన కొన్ని విషయాలు మాత్రమే ఇక్కడ ప్రస్తావించుచున్నాను.

పొంగు, ఆటలమ్మ, మశూచికము మొదలయిన వ్యాధుల పొక్కులుకి పసుపు, వేపాకు నూరి నలుగుపెట్టి నీళ్లుపోయడం వల్ల గుణకారిగా ఉంటుంది.

కళ్ల రోగాల్లో

పసుపుదుంప నీళ్లలో అరగతీసి కళ్లల్లో పెడితే కళ్ళజబ్బులు తగ్గుతాయి.

పసుపుకషాయంతో కళ్లు తుడిస్తే కలకలు మానుతాయి.

పసుపుదుంప వేసి కాచిన పాలలో కొద్దిగా పంచదార వేసుకుని పుచ్చుకుంటే రొంపలు తగ్గుతాయి.

కాల్చిన పసుపుకొమ్ము నమలితే పళ్లనొప్పులు మానుతాయి.

కుమ్ములో పెట్టి తీసిన పసుపుకొమ్ము బుగ్గను ఉంచుకుని

ఊట మింగుతూ ఉంటే ఒగ రృలు నయమౌతాయి.

పసుపుపూవుల స్వరసం శోభిమచ్చలకు మంచిది.

విరుగుడు

నిమ్మ, నారింజ మొదలయిన కాయలరసం పసుపుకి మంచి విరుగుడు.

పెండలము

(Yam - Dioscorea Sativa)

పెండలం వాడకం అరవవారిలో కంటె తెనుగువారిలో ఎక్కువ. చెన్నపట్టణంలోని కూరల మార్కెట్టులలో కందంత ఎక్కువగా పెండలం పోడకట్టదు.

నామాలు

స్థూలకంద, గ్రామకంద, అరూకం అనేవి పెండలం యొక్క సంస్కృతనామాలు, అరవవారు దీనిని ఆళ్వల్లిక్కిడంగు అని వ్యవహరిస్తారు.

కంద, చేమదుంపలనుండి మొక్కలు రెండుమూడు అడుగులకంటె ఎత్తుగా ఎదగవు. పెండలపుదుంపనుండి మొక్కకాక తీగ బయలు దేరుతుంది. ఈతీగ బాగా పాకుతుంది.

దుంపల తలకాయలే దీని విత్తనాలు

వంటకు పనికిరాకపోవడం చేత మనం కోసివేసి విసర్జించే దుంపల తలకాయలే దీనికి విత్తనాలు.

వీనిని నాటడానికి తొలకరి మంచిఋతువు. పాతిన ఏడెనిమిది మాసాలకు పెండలం బాగా ఊరుతుంది. జ్యేష్ట ఆషాఢమాసాల్లో నాటిన పెండలం సంక్రాంతి వెళ్లేసరికి బాగా ఊరి తవ్వకి తయారుగా ఉంటుంది.

నేల తయారీ

పెండలందుంప గుల్ల నేలల్లో బాగా ఊరుతుంది. ఈదుంపల్ని సాగుచేసే నేలను దున్నిఊకకాని, రంపపుపొట్టుకాని దానిమీాద ఒత్తుగా వెదజల్లి

తిరిగి కలియమన్నుతారు. ఈ పద్ధతివల్ల నేల బాగా గుల్ల బారుతుంది.

పెంపకం

పాతిన దుంపకీ దుంపకీ నడుమ అడుగున్నర లేక రెండు అడుగుల దూరం ఉండాలి. తీగెలు పాకడానికి వెదుళ్లు పాతవచ్చు. లేదా నేలమీదనే పాకనీయవచ్చు. వెదుళ్లు పాతేటట్లయితే పాతిన నాలుగైదు వెదుళ్లను చివర ఒకటిగా చేర్చి గూడుగా కడతారు.

రకాలు

పెండలంలో రెండురకాలు– పెద్ద పెండలము, చిరు పెండలము అని. మామూలు పెండలాన్నే పెద్ద పెండల మంటారు. తీగ, దుంప చిన్నవిగ ఉండే దానిని చిరుపెండల మంటారు.

ఆకృతినిబట్టే కాక రంగుని బట్టి కూడా పెండలంలో మళ్లీ రెండురకాలు – తెల్ల పెండలం, ఎఱ్ఱ పెండలం అని. ఇందులో తెల్ల పెండలమే శ్రేష్ఠమైంది. పెండలంలో నాగ పెండలం అని ఇంకోరకం ఉంది కాని దాని వాడకం అంత హెచ్చు కాదు.

తమలపాకుదుంపతో పోలిక

పెండలపు ఆకులు తమలపాకుల్ని పోలి ఉంటాయి. ఆకులే కాదు. పెండలపుదుంపలు కూడా తమలపాకుల దుంపల్ని పోలి ఉంటాయి. తమలపాకుల దుంపల్ని అరవవారు వెత్తలైక్కిడంగు అంటారు.

పెండలపు దుంపల్ని, తమలపాకుల దుంపల్ని ఒకచోట పెడితే రెండింటికి తేడా కనుక్కోవడం కష్టం. రెండింటి దుంపలికీ సన్నని రోమాలు ఉంటాయి. అయితే తమలపాకులదుంప మాత్రం కొంచెం ఎక్కువ ఎఱ్ఱగా ఉంటుంది.

తమలపాకులదుంపను అరవవారు సక్కృతుగా కూరకి ఉపయోగిస్తారు.

మిక్కిలి పెద్దదుంప

కూరదుంపలు అన్నిటిలోకి పెండలపు దుంపలు మిక్కిలి పెద్దవి. మణుగువరకు తూగే దుంపలు కూడా ఉంటాయి.

మామూలుగా ఒక్కొక్క దుంప ఒక వీశె వరకు తూగుతుంది.

పెండలపుదుంపలతో కూర, పచ్చడి చేస్తారు.

పెండలపుదుంపలు కాల్చుకుని చక్కెర కలుపుకొని తింటే బాగా బలాన్ని కలిగిస్తాయి.

హృద్రోగులకు మంచిది

అనుభవజ్ఞులు బంగాళాదుంపల కంటె కూడ పెండలపుదుంపలు బలకరమైనవని చెబుతారు.

హృదయసంబంధమైన రోగాలు కలవారు పెండలపుదుంపల కూరని తరుచు వాడడం మంచిది.

వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది

పెండలం శీతవీర్యమైంది.

పెండలపుదుంప మధురరసం కలది. చలవ చేస్తుంది. మేహాన్ని హరించి వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

సర్వౌషధిగుణకల్పకం పెండలంగుణాన్ని ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

గురుత్వాన్ని చేస్తుంది

"పెండలం గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. శ్లేష్మవాతాల్ని కలిగిస్తుంది. పిత్తాన్ని, వాపుని పోగొడుతుంది."

పెండలంముక్కలు నానవేసిన నీరు

పెండలంముక్కల్ని నానవేసి కడిగిన నీరు కొద్దిగా రంగుమారి తెలుపుడాలుగా సున్నపుతేటలా ఉంటుంది. నీటిలో పెండలపు ముక్కల సొన కలియడంచేత ఇట్లా అవుతుంది.

అప్పడాలపిండి ఈనీటితో తడిపి నూనెవేసి తొక్కి ఆ మీద అప్పడాలు ఒత్తాలి. ఇట్లా తయారైన అప్పడాలు కాల్చినప్పుడు సోడా వేసి తయారు చేసిన అప్పడాలలాగ బాగా పొంగుతాయి.

దీనివల్ల సోడావద్ద ఉన్న గుణం కొంత పెండలం వద్దకూడా ఉందని నిర్ణయమౌతూ ఉంది.

బంగాళా దుంప

(Potato)

పాశ్చాత్యులు తెచ్చినవి

ఉర్లగడ్డలు, ఆలుదుంపలు అనే నామాంతరాలు గల బంగాళా దుంపలు మన దేశానికి పోర్చుగీసు తో బాటు పాశ్చాత్యులు కొని వచ్చినవి.

సంస్కృత నామం లేదు

కావుననే వీనికి సంస్కృత నామం ఏదీ ఉన్నట్లు కనబడదు. బంగాళాదుంపకు మ్లేచ్ఛకంద అనేది సంస్కృతనామ మని ఒకానొక పండితుడు అన్నాడు. కాని ఇది ఇటీవలివారు కల్పించిన నామమై ఉండడం విస్పష్టం. మ్లేచ్ఛకంద అనేది సంస్కృతగ్రంథాల్లో వెల్లుల్లి దుంపకి వాడబడి ఉంది.

బంగాళాదుంప అనే పేరు

ఆదిలో ఈ దేశానికి వీనిని తెచ్చినవారు బంగాళా దేశంలో విస్తరించి పైరు చేశారు. బంగాళా దేశాన్నుండి ఇవి ఇతర ప్రాంతాలకు ప్రాకాయి. అందుచేత వీనికి బంగాళాదుంపలు అనే పేరు వచ్చింది.

ఆదిమభూమి

బంగాళాదుంప ఆదిలో దక్షిణఅమెరికాలోని చైల్ దేశానికి చెందింది. దక్షిణఅమెరికా ఆదిమవాసులు బంగాళా దుంపల్ని పండించి ఆహారంగా ఉపయోగించేవారు. దక్షిణ అమెరికామీద దండెత్తిన స్పానియార్డులు ఇది చూచి ఈదుంపల్ని తమ దేశానికి కొని పోయారు.

ఇంగ్లండులో

స్పానియార్డులను చూచి ఇతరయూరపియను దేశస్థులు ఈ దుంపల్ని అతిఆప్యాయంగా చేకొన్నారు. 1563–వ సంవత్సరంలో డ్రేక్, హాకిన్సు అనువారు ఈ దుంపల్ని ఇంగ్లండులో ప్రవేశపెట్టారు.

ప్రచారప్రయత్నాలు

కొత్తదేశాల్లో బంగాళా

దుంపల్ని ఆహారపదార్థంగా ప్రవేశపెట్టడానికి ఆనాటి ప్రభువులు చాలా తంటాలుపడ్డారు. బంగాళాదుంపల్ని తినడానికి నిరాకరించినవారి ముక్కు చెవులు కోసివేస్తానని ఒకానొక దేశపు రాజు బెదిరించిన సంగతి చరిత్రకు ఎక్కి ఉంది.

ప్రజలచేత బంగాళాదుంపల్ని బాగా తినిపించడానికి ఈనాడు కూడా విశేషప్రచారం సాగుతూ ఉంది. 1941 వేసవిలో ఇంగ్లండులో అధికారులు వ్యాయామసుస్నిగ్ధులైన పడుచుల్ని ఊరూరా తిప్పి ఉర్లగడ్డల్ని ఆహారంగా విస్తరించి వాడమని ప్రచారం చేయించారు.

అనేక దశాభేదాలు

ఉర్లగడ్డలు అనేకదశాభేదాలకు గురిఐ ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు అవి ఒకానొక కఱువుకి కారణా లయాయి. అవే మఱిఒకప్పుడు మఱిఒక కరువుని నివారించడానికి సాధనాలు అయాయి.

పాశ్చాత్యులు భారతదేశానికి రావడానికి మిరియాలు మొదలయిన సంబారద్రవ్యాలు కారణా లయినట్లే అమెరికాఖండంలో చాలామంది ఐర్లాండు దేశీయులు వలస నెలకొనడానికి ఉర్లగడ్డలు కారణా లయ్యాయి.

పువ్వులకోసమే

ఉర్లగడ్డలు యూరప్‌లో ప్రవేశించిన పిమ్మట కూడా ప్రజలు వానిని ఆహారంగా స్వీకరించడానికి చాలా రోజులు పట్టింది. బంగాళాదుంప మొక్క పువ్వుల్ని ఆ ఖండపుస్త్రీలు తలల్లో పెట్టుకునేవారు. దుంపల కోసం కాక పువ్వులకోసమే ఇంగ్లండులో ఆదిలో బంగాళాదుంపల్ని పుష్పోద్యానవనాల్లో పెంచేవారంటే ఈనాడు ఆశ్చరంగా ఉంటుంది. ఆనాడు బంగాళాదుంపల్ని విత్తనాలకి సరిపోయినవాటిని మాత్రం ఉంచుకుని మిగతావాటిని పారవేసేవారు.

ఐరిష్ ప్రజలు, ఉర్లగడ్డలు

యూరప్‌లో ఉర్లగడ్డల్ని ఆహారంగా చేకొనడానికి చాలా

రోజులు పట్టింది. ఉర్లగడ్డల్ని బాగా ఉపయోగించడం నేర్చుకున్న యూరపియన్‌లలో ఐరిష్ ప్రజలు ముఖ్యులు. వారు బంగాళాదుంపల్ని ఉత్సాహంతో చేకొని ప్రధానాహారపదార్థంగా స్వీకరించారు.

చిరకాలానుభవంవల్ల వారు బంగాళాదుంపల్ని ప్రశస్తరీతిని పచనం చేయడం నేర్చుకున్నారు. బంగాళాదుంపల్లో కొవ్వు, ప్రోటీను పదార్థాలు లేవు. అవి సరఫరా కావడానికి వారు వాటిని పాలతో కలిపి వండుతారు.

మూడువందలకు పైగా

ఐరిష్ దేశీయులు బంగాళాదుంపలతో మూడువందలరకాలకు పైగా వంటకాలు చేస్తారు. వారి పొరుగున ఉన్న ఇంగ్లీషు వారు నాలుగైదురకాలకంటె ఎక్కువ చేయరు. ఇంగ్లండులో కంటె యూరప్ ఖండంలో బంగాళాదుంప ఎక్కువ ప్రచారంలో ఉంది.

విత్తనాలు

ఉర్లగడ్డలకు దుంపే విత్తనం. విత్తనాలికి ఉపయోగింప తలచిన బంగాళాదుంపల్ని నీడగల చల్లటి ప్రదేశంలో పరిచి ఉంచాలి. నెలనాటికి ఆ దుంపలమీద వివిధభాగాల్లో చిన్ని చిన్ని కన్నాలగుండా కొద్దిరోజులకి పెక్కు మొలకలు మొలకెత్తుతాయి. అప్పుడు ఆ మొలకలు చీల్చుకు పోకుండా దుంపని చక్రాలుగా కోయాలి. ఒక్కొక్క చక్రంమీద ఒకటిరెండు మొలకలు ఉండేటట్లుగా కోయాలి. ఆముక్కల్ని కొద్ది బూడిదలో పొరిపి ఒకటిరెండురోజులు నీడని ఆరనిచ్చి ఆమీద పాతిపెట్టాలి.

పెంపకం

పాతే దుంపకీదుంపకి నడుమ ఒకఅడుగు ఎడము ఉండాలి. బంగాళాదుంపమొక్కలు రెండు మూడుఅడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతాయి.

ఊరే ఊరే దుంపలికి బొర్రలు పొడిచే పురుగులు పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

బంగాళాదుంపల్ని సాధార

ణంగా పుష్య మాఘమాసాల్లో నూ, భాద్రపద ఆశ్వయుజ మాసాల్లోనూ నాటుతారు.

ఊరడం ప్రారంభించిన మూడుమాసాలికి దుంపలు తయారు అవుతాయి.

నీడను ఆరనియ్యాలి

బంగాళాదుంపల్ని ఒకేచోట పలువత్సరాలు పండించకూడదు.

తవ్విన వెంటనే బంగాళాదుంపల్ని నీడని ఆర నియ్యాలి. కాని వాటిని ఎంతమాత్రం ఎండలో ఉండనీయకూడదు. తవ్విన వెంటనే ఒకగంట ఎండలో ఉంచిన బంగాళాదుంపలు త్వరగా చెడిపోతాయి.

బంగాళాదుంపలు కొన్ని కోలగా, కొన్ని గుండ్రంగా, కొన్ని తెల్లగా, కొన్ని ఎర్రగా ఉంటాయి.

సొలనైన్ అనే విషం

మొలకెత్తే బంగాళాదుంపల్లో, బంగాళాదుంప మొక్కల ఆకుల్లో, బంగాళాదుంపమొక్క కొమ్మ లేతగింజల్లో, పువ్వుల్లో సొలనైన్ (Solanine) అనే విషం ఉంది. ఊరిన ఉర్లగడ్డలో మాత్రం ఈ విషపదార్థం ఉండదు.

కొద్దిగా బెల్లడోనా

కొత్తగా తవ్వి తీసిన బంగాళాదుంపల్లో బెల్లడోనా (Belladonna) అనే పదార్థం కొద్దిగా ఉంది. అందుచేత అవి జీర్ణకోశానికి, మూత్రపిండానికి రసాయనప్రాయంగా ఉంటాయి.

మధురరసం కలది

బంగాళాదుంప మధురరసం కలది. శీతవీర్య మైనది. బంగాళాదుంపలు బలారోగ్యాన్ని వృద్ధిచేసి ఆయుర్వర్ధకాలుగా ఉంటాయి.

వీని గుణాల్ని, వంటకాల్ని తెలుసుకోవడానికి ముందు వీనిని గురించి ఒక ఆరోగ్యమాసపత్రిక, ఒక పాశ్చాత్యవైద్యుడు, ఒక భారతవైద్యుడు ఇచ్చిన అభిప్రాయాల్ని ఇక్కడ తెలుసుకోవడము ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

1929 ఆగష్టుమాసపు 'ఆరో

ప్రకాశిక' బంగాళాదుంపల్ని
రించి ఇట్లు వ్రాస్తున్నది :

"సుంపకూరలలో ఉర్లగడ్డ
ముఖ్యమైనవి. ఇవి మిక్కిలి
సభముగా ఎల్లప్పుడును దొ
రకును. కొన్నిరోజులు నిలువ
యుండినను చెడిపోవు.

బోహైడ్రేటులు హెచ్చు
సరిగా వీనిని తయారుచేసిన
కడు శీఘ్రముగానే జీర్ణ
మును.

వీనిలో కార్బోహైడ్రేటులు
లు హెచ్చుగా నున్నవి. కాన
అధికమగు పుష్టి నిచ్చును.
వీనిలో క్షారసత్వమును కలి
చెడు లవణములును హెచ్చు
నున్నవి.

వీనిలో ప్రొటీను తక్కువ
నున్నదని కొందరందురు.
మిక్కిలి కష్టపడి పని
చువారికి గూడ పూర్తిగా
నంతటి ప్రొటీనులు వీనిలో
పోలేదని డెన్మార్కు దేశపు
సిద్ధపరిశోధకులగు హిండ్నెడి
ప్రకటించిరి.

పదిఏండ్ల పరిశోధన

డెన్మార్కు ప్రభుత్వమువారి ఉత్తరువు ప్రకారము ఉర్లగడ్డలను గూర్చి అతడు దీక్షగా పదిఏండ్లు పరిశోధనలను గావించెను. అప్పుడు చాల తెగలవారిచేత మిక్కిలి బలువుపనులను చేయించుచు పెక్కు నెలలపాటు వారికి ఉర్లగడ్డలను, కొవ్వుపదార్థములను మాత్రమే పెట్టుచుండెను.

ఉర్లగడ్డలు మనుష్యులకు ప్రధానాహార మగును. కూరలను; వెన్న, మీగడ, పాలు, పెరుగు మున్నగు కొవ్వుపదార్థములను; రొట్టెలను; మాంసకృత్తులు గల గ్రుడ్లు, పాలు, ధాన్యములు, అపరములు మున్నగు వానిని బంగాళాదుంపలకు తోడుగా తినుచున్నచో సమగ్రాహార మగును.

మంచిగుణమిచ్చే స్థితి

యూరిక్ యాసిడు యేర్పడినపుడు ఉర్లగడ్డలు మంచి గుణమిచ్చునని యిపుడు స్థిరపరుపబడెను. ఈ వ్యాధి కలవారికి

ఉర్లగడ్డలను కూరలను వెన్నను మాత్రమే పెట్టెదరు. అట్టివారు ఉర్లగడ్డలను విస్తారముగా తినుట అవసరము. ఈరీతిగా తినినచో యూరికుయాసిడు కరిగిపోయి మూత్రముగుండా వెడలిపోవును.

నీళ్లలో ఉడికించాలి

వీనిని నూనెలో కాని నేతిలో కాని వేయించినచో అజీర్ణమును కలిగించును. వీనిని నీళ్లలో ఉడికించవలెను. లేదా బాణీలో వేసి ఉప్పునీళ్లు చల్లి మూతపెట్టవలెను. మూతపెట్టుటవలన ఆవిరి పైకి పోదు. ఉడికించ దలచినచో మొదట నీళ్లు మరగనిచ్చి బాగుగా మరగగానే ముక్కలనా నీళ్లలో వేయవలెను.

అపుడు నీళ్లు మరుగుచున్న శబ్దము నిలిచిపోవును. ఆశబ్దము మరల బాగుగా వినబడువరకును మూతపెట్టి పొయిమీదనే యుంచి ఆ శబ్దము వినబడగానే క్రిందకు దింపి మూత దీసి పొయిలోని మంటదగ్గర 20–30 నిమిషములుంచినచో బాగుగా ఉడుకును. వానిలోని ప్రాణసత్త్వలు పోవు. నీళ్లు తగుమాత్రముగా పోసి యిగురనియ్యవలెను. కాని వార్చకూడదు. సిబ్బిని గాని, మరియొక గిన్నెను గాని మూతపెట్టగూడదు.

పళ్లతో కొరికి నమిలితినడం

ఇటుల ఉడికించినచో మిక్కిలిగా మెత్తపడవు. కాన పళ్లతో కొరికి నమిలి తినుటకు అనుకూలముగా నుండును. బాగుగా ఉడికిన పిమ్మటనైనను నీళ్లు యిగిరిపోవుటకు మూత వేయకుండుటయే మంచిది. లేదా పలచని గుడ్డను కప్పదగును.”

డాక్టర్ యం. మెన్‌జీస్ కాంప్‌బెల్ బంగాళాదుంపల్ని గురించి 'టిట్‌బిట్స్' పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

ముఖంమీద మకిలి చేరేజబ్బులో

“బంగాళాదుంపలు దుంపకూరల్లో అత్యుత్తమమైనవి. ఈ దుంపల్లో ఎ. బి. సి. విటామిన్‌లు; సోడా, పొటాష్; ఇనుము, పిండిపదార్థం ఉన్నాయి.

రక్తహీనత. ముఖంమీద మకిలి చేరడం, కీళ్ల వాతం మొదలయిన జబ్బుల్లో బంగాళాదుంపలు బాగా పథ్యకరమై ఉంటాయి."

శరీరస్థౌల్యాన్ని పెంచవు

బంగాళాదుంపలు శరీరస్థౌల్యాన్ని పెంచుతాయనే నమ్మకం ప్రజల్లో ప్రబలంగా వ్యాపించి ఉంది. ఈ నమ్మకం శాస్త్రసమ్మతమైందిగా కనిపించదు.

'బొంబాయి క్రానికల్' వారపత్రికలో భారతవైద్యవరుడొకడు వ్రాసిన క్రిందిపంక్తులు ఈ సందర్భంలో చదవతగి ఉన్నాయి:

నీరు జాస్తి

"బంగాళాదుంపల్లో నూటికి మూడున్నరవంతులు ప్రొటీన్లు ఉన్నాయి; నూటికి ఇరవైవంతులు గంజి, పిండి పదార్థం ఉంది. నూటికి డెబ్బయిదువంతుల వరకు బంగాళాదుంపల్లోది నీరే.

నూటికి ముప్పాతికవంతు నీరుగల దుంప శరీరానికి క్రొవ్వు కలిగించి స్థౌల్యాన్ని పెంచుతుందని చెప్పడానికి వీలులేదు.

నూనె, నెయ్యి మొదలయిన వానితో వండిన బంగాళాదుంపలు శరీరానికి క్రొత్తశక్తిని ఇస్తాయి. ఈ క్రొత్తశక్తిని ఉపయోగిస్తూ పనిపాటులు చేయక సోమరిగా ఉంటే శరీరం పెరిగేమాట నిజమే.

పైతోలుతోనే

బంగాళాదుంపల్ని వాటి పైతోలుతోనే వండుకోవాలి. వానిని ఆకుకూరలతో కలగలపుగా తినాలి. బంగాళాదుంపల వంటకాల్లో కొద్దిగా నిమ్మపులుసు కూడా కలపడం అన్ని విధాలా మంచిది.

ఈ మెలుకువలతో సేవించిన బంగాళాదుంపలు శరీరస్థౌల్యాన్ని తగ్గించే ఆహారంగా కూడా నిరభ్యంతరంగా చేకొనవచ్చు. శరీరస్థౌల్యాన్ని తగ్గించే కొన్ని ఆహారాల్లాగ బంగాళాదుంపలు నీరసపెట్టవు. పైగా మంచి ఆరోగ్యం కలిగిస్తాయి"

మూడు పొరలు

ఒక బంగాళాదుంపని తీసుకుని మధ్యానికి కోసి చూడండి, అందులో మూడు పొరలు ఉండి ఉండడం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

పై పొర దుంపయొక్క తోలె. ఇది మిక్కిలి పలచగా ఉంటుంది. లోపలది దుంపచేవ. ఇది బాగా మందంగా, దట్టంగా ఉంటుంది. ఈ రెండింటికి నడిమిది నాళాలవల్ల ఏర్పడిన పొర. ఈ పొర పైపొరకంటె బాగా దళసరిగా, నడిమి చేవపొరకంటె బాగా సన్నంగా ఉంటుంది.

ఆహారపు విలువ గల పొర

బంగాళాదుంపలోని లోపలి మందపుపొర ఆహారపువిలువ కలది. మిగిలిన పైపొరలు రెండూ ఆరోగ్యపు విలువ కలవి. కాబట్టి ఆరోగ్యపు విలువ గల ఈ రెండుపొరలు కూడా సాధ్యమైనంతవరకు వంటకంలో ఉండేటట్లు చేయడం అతిముఖ్యం.

నీటిలో కరిగిపోయే గుణం

బంగాళాదుంపలలో బి. సి. విటమిన్ లు ఆదుంపపై తోలును అంటి లోపల ఉన్నాయి. అవి నీటిలో కరిగిపోయే గుణం కలవి.

కాగా మామూలు దుంపల్లాగ బంగాళాదుంపల్ని చెక్కు తీసి నీటిలో నానవేసి నీటితో ఉడికిస్తే ఆ ప్రాణకృత్తులు నశిస్తాయి.

బంగాళాదుంపల్లోని జీవపోషక పదార్థాల్ని సమగ్రంగా పొందాలంటే వానిని పై తోలుతో చమురులో చిమడవేయించాలి; లేదా ఆవిరిమీద ఉడికించాలి. చిమడవేయించిన, ఉడికించిన బంగాళా దుంపల, దుంపముక్కల తోలును అతిసులభంగా ఒలిచి వేయవచ్చు.

నీటిలో నాననీయకూడదు

పైన వ్రాసిన విషయాల్ని పట్టి బంగాళాదుంపల విషయంలో ముఖ్యంగా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన జాగ్రత్తలు రెండు ఉన్నాయని తెలుస్తూఉంది.

ఒకటి:

ఉడకపెట్టడానికి పూర్వం చెక్కు తీసి చన్నీళ్ళలో నాన

వేయడంవల్ల బంగాళాదుంపల్లోని జీవపోషకపదార్థాలు నశిస్తాయి. కాబట్టి బంగాళాదుంపలను తరిగిన పచ్చిముక్కలు చాలాసేపు నీటిలో నానసీయకూడదు. ఉడికించిన ముక్కల్నికూడా చాలాసేపు నీటిలో నాననీయకుండా ఉండడమే మంచిది.

ఎక్కువనీటిలో ఉడికించకూడదు

రెండు :

బంగాళాదుంపలను ఎక్కువ నీటిలో ఉడికించక తప్పనప్పుడు ఆ నీటిని పారపోయక చారు, పులుసు మొదలయిన వాటిలో పోయాలి.

బంగాళాదుంపల్ని ఉడకబెట్టేటప్పుడు ఎంత తక్కువ నీటితో ఉడకపెడితే అంత మంచిదని గ్రహించాలి. నీటితో ఉడికించడంకంటె వాటిని ఆవిరిమీద ఉడికించడం మరీ మంచిపద్ధతి.

కాల్చడం మంచిది

బంగాళాదుంపల్ని నీటిలో కాని, ఆవిరిమీద కాని ఉడికించడంకంటె కాల్చడం ఉత్తమ పచనవిధానమై ఉంది.

కాల్చడంవల్ల బంగాళాదుంపల్లోని పిండిపదార్థం ఆ దుంపల రసంతో మిళితమై బాగా విసుతుంది. ఆ దుంపల రస ప్రసమ్మేళనంతో కుమ్ములో ఉడికి లెస్సగా విడివడ్డ పిండిపదార్థం మానవుని జాఠర రసానికి త్వరగా అంది బాగా జీర్ణం అవుతుంది.

బంగాళాదుంపలు కాల్చుకు తినడం ఇష్టంలేనివారు వేయించుకుని తినవచ్చును. వేపుడు కూరలు విషతుల్యం అనే సూత్రం బంగాళాదుంపల విషయంలో అంతగా చెల్లదు.

నేతిలో కాని, నూనెలో కాని

బంగాళాదుంపలు నేతిలో కాని, నూనెలో కాని వేయించడంవల్ల జీవపోషకపదార్థాల్ని అంతగా కోలుపోవు సరికదా సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

నేతిలో కాని, నూనెలో కాని వేసిన బంగాళాదుంపల్లో కొవ్వుపదార్థం చేరుతుంది

కాబట్టి అవి ఉడకపెట్టిన దుంపల కంటె నాలుగురెట్లు ఎక్కువ శక్తిని ఇచ్చే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

ఈ విషయం కొత్తపరిశోధనలతో రూఢమైంది. కావున ఇందుకు విరుద్ధమైన ఇందలి ఉల్లేఖనాల్ని పాఠకులు విస్మరించవలసి ఉంటుంది.

రెండు సారులు వండడం

జీర్ణశక్తి బాగా లేనివారికి బంగాళా దుంపల వంటకం మనుపైన సందర్భాల్లో ఒక మెలుకువ వహించవలసి ఉంటుంది. ఆ మెలుకువ ఏమిటంటే ఆ దుంపల్ని రెండుసారులు వండడం.

బంగాళా దుంప ముక్కల్ని వండి మెత్తగా ఎనిపి నూనెతో కాని, నేతితో కాని, వెన్నతో కాని పాటోలీగా (బూరెలమూకుడులో వేసి వేపడం) చేయాలి.

గంజిపిండి పదార్థం

ఈ పద్ధతివల్ల బంగాళా దుంపల్లోని పిండిగంజి తీయనిజిగురు పదార్థంగామారి (dextrinsed) జీర్ణమవుతుంది.

ఉర్లగడ్డల్లో నూటికి ఇరవై వంతులు పిండిగంజి (Starch) ఉందని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించిఉన్నారు.

అయితే ఒక సంగతి: కొత్తగా తవ్విన బంగాళాదుంపల్లోనే గంజిపిండిపదార్థం ఈ భాగాల్లో ఉంటుంది. దుంపలు నిలవ ఉన్నకొద్దీ ఈ పదార్థం లోపించిపోతూ ఉంటుంది.

ఆలుదుంపల్లోని కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థమంతా పచ్చి పిండి పదార్థమే ఉంది. అది సాధారణంగా అపక్వస్థితిలో జీర్ణంగాదు. బంగాళాదుంపల్లోని కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థం శరీరం గ్రహించాలంటే అది బాగా పచనం కావాలి.

పొటాష్ ఉంది

బంగాళాదుంపల్లో ఖనిజజనితవస్తువులు విస్తరించి ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పొటాషియమ్ సంబంధమైన లవణాలు జాస్తీగా ఉన్నాయి.

ఉండే పొటాష్‌ను బట్టే బంగాళాదుంప విలువగల ఆహార

పదార్థమైంది. ఈ పొటాష్ లవణం శరీరంలోని పులుపును తగ్గించడానికి బాగా అక్కరకు వస్తుంది.

గ్లూకోస్ తయారీ ఈదుంపలనుంచే

గ్లూకోస్ అని మందుల దుకాణాల్లో రోగులని మిత్తం విక్రయమయ్యే మధురపదార్థం చాలవరకు బంగాళాదుంపల నుండి తయారు అయ్యేదే.

ఉర్లగడ్డల్ని శాస్త్రీయమైన ఆహారంగా తయారుచేసి పిల్లలకు పెట్టే పద్ధతి పాశ్చాత్యదేశాల్లో ఈనాడు విశేషప్రచారాన్ని అందిఉంది. ఈ విధమైన ఆహారానికి 'పొటాటోమీల్' అని పేరు.

ఆకుకూరలతో కలగలుపు

బంగాళాదుంపల ఆరోగ్యపు విలవను పూర్తిగా పొందడానికి వాటిని ఇతరదుంపకూరలతో కాక ఆకుకూరలతో కలగలుపుకొని తినాలి.

పిండిపదార్థాలు కల ఇతర ఆహారవస్తువులతో ఆలుదుంపలను కలగలుపుకొని తినడంవల్ల జీర్ణకోశం ఆ పిండిపదార్థాన్ని తిన్నగా అరిగించి శరీరానికి వరఫరా చేయలేక పోతుంది. ఆ హేతువుచేత శరీరంలో పిండిపదార్థం మితి మీరుతుంది.

పచ్చిది జీర్ణంకావడానికి

పచ్చి బంగాళాదుంపలు పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడిని బాగా జఠరదీప్తి ఉన్నవారే అరాయించుకో కలుగుతారు.

ఉర్లగడ్డ పచ్చిది జీర్ణం కావడానికి పదిగంటలు పడుతుంది. వండిన బంగాళాదుంప ఐదుగంటల కాలంలోనే జీర్ణమౌతుంది. కాగా అజీర్ణరోగులు పచ్చి బంగాళాదుంపల పచ్చడి వాడకూడదు.

విరుగుళ్లు

అల్లం, పుదీనా, నిమ్మపులుసు ఇవి ఉరలగడ్డలకు మంచి విరుగుళ్లు.

దుంపల పరీక్ష

బంగాళాదుంపల్ని కొనుక్కునేటప్పుడు వాని చర్మం శుభ్రంగా ఉందో లేదో చూచుకుని ఏరుకోవాలి. చర్మం శుభ్రంగా

ఉన్న బంగాళాదుంపలమీది చెక్కుని అంతగా తరిగివేయ వలసిన అవసరం ఉండదు.

ఒకప్పుడు బంగాళాదుంప సమగ్రమైన ఆహారమని ఎంచ బడింది. ఇప్పుడు అది ప్రత్యేకం సమగ్రమైన ఆహారం కాదని సర్వత్రా అంగీకృతమై ఉంది.

నత్రజని సంబంధపదార్థం లేదు.

ఆలుదుంపలో నూటికి డెబ్బయిఐదు పాళ్లు నీరే. కాబట్టి దీనిని ప్రత్యేకమైన ఆహారంగా తీసుకోవడానికి వీలులేదు. ఇతర ఆహారపదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవాలి. నత్రజని సంబంధ పదార్థం ఇందులో తక్కువగా ఉంది కాబట్టి ఇది ప్రత్యేకాహారం కాజాలదు.

అధిక సేవనం కూడదు

బంగాళాదుంపలకూర తిన డం నేడు గొప్పతనానికి ఒక గుర్తుగా ఉంది. కాని దీనిని అంత గౌరవంగా చూడవలసిన ఆధిక్యత దీనివద్ద లేదనే చెప్పవచ్చు.

ఉర్లగడ్డల అధికసేవనవల్ల మాత్రంలో సుద్ద కట్టు కని పిస్తుంది; వాతం అధికమై శరీరంలో చెడ్డనీరు పెరుగుతుంది; పొట్ట, ఊమ్మ దుర్బల మవు తాయి.

కాఫిహోటల్సులో ఈ కూర ఇప్పుడు సర్వదా, సర్వత్రా దొరుకుతూ ఉండడంచేత అధిక సేవనానికి అధికావకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆరోగ్యాభిలాషులు దీని దోషగుణాల్ని గుర్తించి మెలకువతో సేవించడం వాంఛ నీయం.

అగ్నిదగ్ధవ్రణాలికి

బంగాళాదుంపల్ని నూరి మెత్తగా ముద్దచేసి అగ్నిదగ్ధ వ్రణాలికి పట్టిస్తే నయమా తాయి.

బీటు

(Beet_Beta Vulgaris)

బీట్ విదేశస్థ దుంపకూర.

ఆదిమ భూమి.

ఆదిభూమి: ఇది మధ్యధరా సముద్రతీర ప్రాంతాలను చెందింది. ఇప్పుడు ఇది ఐరోపా ఖండంలోనూ, అమెరికాఖండంలోనూ విస్తరించి పైరు చేయబడుతూ ఉంది.

నామాలు

దీనికి ఇంగ్లీషులో గార్డెన్ (తోట) బీట్ అని; కామన్ (సామాన్య) బీట్ అని పేర్లు.

జర్మనీలో ఈ దుంపలనుండి పంచదార తయారు చేస్తున్నారు. అందుచేత దీనికి చక్కెరబీట్ అని కూడా పేరు ఏర్పడింది.

బీట్ దుంప ఈనాడు హిందూదేశంలోని తోటల్లో పలుతావులందు పైరు అవుతూ ఉంది. ఐనా విదేశపుది కావడం చేత దీనికి సంస్కృతంలో కాని, దేశభాషల్లో కాని పేర్లు లేవు. హిందీలో మాత్రం దీనిని 'చుకందర్' అంటారని నాడ్‌కర్ణి వ్రాస్తున్నాడు.

సంవత్సరం పొడుగునా

బీట్ దుంపల్ని సంవత్సరం పొడుగునా (మండు వేసవిలో తప్ప) పెంచవచ్చు. నారుమళ్లు కట్టి విత్తులు చల్లాలి. గింజలు చల్లిన పదిహేను రోజులికి నారు వస్తుంది.

ఆమీద రెండు మూడు మాసాలికి దుంపలు ఊరుతాయి. ఎకరానికి సగటున పదివేల పౌనుల తూకం గల దుంపలు ఊరుతాయి.

పెంపకం

బీట్ గింజల్ని చల్లడానికి ముందు ఒకపూట తడిఇసుకతో కలిపి ఉంచడం మంచిది.

వేళ్లకు దారికే అంత ఎత్తు ఎదిగాక ఒత్తుగా ఉన్నచోట మొక్కల్ని పీకివేయాలి. నేల గుల్లగా, కలుపులేకుండా ఉండడం మంచిది.

బీట్ గింజలు నాటే చాళ్లు ఒక్కొక్క అడుగు దూరంలో ఉండడం అవసరం.

తవ్వడంలో జాగ్రత్త

తవ్వి దుంపల్ని తీయడంలో కొంచెం జాగ్రత్త వహించాలి. తవ్వుగోల కాని, గడ్డపార కాని దుంపలికి ఎంతమాత్రం తగల కూడదు. దుంపలికి ఏమాత్రం దెబ్బ తగిలినా రసం కారిపోవ డమే కాకుండా అవి త్వరగా కుళ్లిపోతాయి.

త్వరగా చెడిపోతాయి

దుంపకూరలు సాధారణంగా చాలారోజులు నిలవ ఉంటాయి. బీటు దుంపకూరల జాతికి చెందిందే ఐనా బీట్ దుంపమాత్రం త్వరగా చెడి పోయే స్వభావం కలదై ఉంది.

చప్పున చెడిపోకుండా బీట్ దుంపల్ని నిలవ ఉంచడానికి ఒక చిన్న మెలుకువ ఉంది.

నిలవ ఉంచడానికి

కొన్ని ఆవగింజలు పలచటి గుడ్డలో మూటగట్టి బీట్ దుంపల దగ్గర ఉంచాలి. ఈ మెలుకువ వల్ల ఆ దుంపలు అంత త్వరగా చెడిపోవు.

రకాలు

బీట్‌లో రెండు రకాలు తెల్లవి, ఎర్రవి అని. ఎర్ర బీట్ దుంపలు తరిగినప్పుడు చూస్తే సమంగా మాంసపుముక్కల్లాగ ఎర్రగా ఉంటాయి.

తెల్ల బీట్ గుణాలు

తెల్లబీట్ దుంప విరేచన కారి, మూత్రవర్ధక మైంది.

తెల్ల బీట్ దుంప రసం కాలేయానికి హితకరమై ఉంటుంది. ఈ రసాన్ని కణతలకు రాస్తే కళ్ల వాపులు తగ్గుతాయి. పటిక పొడిలోనూ, నూనెలోనూ కలిపి రాస్తే కాలుడుపుండ్లు నయమౌతాయి.

1 తెల్ల బీట్ ఆకులు గంగపావిలకూరకు ప్రత్యామ్నాయంగా కొందరు వాడతారు.

ఎర్ర బీట్ గుణాలు

ఎర్రబీట్ ఋతుర క్తమును బాగా వెడలిస్తుంది.

మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధుల్లో ఎర్రబీట్ చాలా ఉప

యోగకరమైంది.

ఈ రకపు బీట్ దుంప రసం ఒంటి మురదల్ని, తలమీది చుండుని, ఒంటిమీది పొరలు రాలిపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. వ్రణాలకి, మొండి కురుపులికి కూడా ఈ బీట్ రసం ఉత్తమమైన లేపనం ఐ ఉంది.

'బీటిన్' అనే పదార్థం

తెల్ల, ఎర్ర బీట్ల ప్రత్యేక గుణాల్ని తెలుసుకున్నాము. ఇక బీట్ సాముదాయక గుణాల్ని తెలుసుకుందాము.

బీట్ దుంపల్లో 'బీటిన్' అనే పదార్థం ఉంది. ఇది జఠర రసంమీద బాగా పని చేస్తుంది. పేగులికి చురుకు పుట్టిస్తుంది. ఋతు రక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.

బీట్ దుంప రసం ముక్కులో వేసుకుని నశ్యం చేస్తే తల నొప్పులు, పంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

దుంపల కషాయం

బీట్ దుంపల కషాయం ఒక గ్లాసుడో, అర గ్లాసుడో పరగడుపున కాని, పడుండబోయే టప్పుడు కాని తాగుతూ ఉంటే చిరకాలంగా ఉండే మలబద్ధం కూడా తొలగిపోతుంది. మూలశంక (Haemorrhoids) లో కూడా గుణకారిగా ఉంటుంది.

చిర్రు బుస్సులాడేవారికి మంచిది

ఈ దుంపల్లో సున్నం పాలు హెచ్చుగా ఉంది. మెదడులో సున్నంపాలు తక్కువగా ఉంటే మనిషి కోపదారి ఐ అస్తమానమూ చిర్రు బుస్సులాడుతూ ఉంటాడు. ఆ దోషాలు తగ్గడానికి అట్టివారు బీట్ దుంపల్ని విరివిగా తినాలి.

గుండెల్ని పరిశుభ్రపరుస్తుంది

బీట్ దుంపవద్ద ఉన్న అత్యుత్తమగుణం ఏమిటంటే దానిని సేవించేవారి గుండెల్ని పరిశుభ్రస్థితిలో ఉంచడం.

బీట్ దుంపలే కాక ఆకులు కూడ ఉపయోగకరమైనవి.

పాశ్చాత్యుల వంటకాల్లో

ఇంగ్లండులో ఈ దుంపల్ని వేయించి కాని, ఉడికించి కాని ఒకవిధమైన పచ్చడి తయారు

చేసి వాడతారు. జర్మనీలోనూ, ఫ్రాన్సులోనూ దీనిని అనేక విధాలైన వంటకాలుగా తయారు చేసుకుంటారు.

జీర్ణశక్తి కొరవడితే బీట్ రూట్ అనబడే ఈ దుంపకూరను మధ్యాహ్న భోజనంతో తీసుకోవడం పాశ్చాత్యుల ఆచారం.

దుంప దుంపపాళంగా కాల్చి

ముక్కలు వేయించడం, ఉడికించడం కాకుండా దుంప దుంపపాళంగా కాల్చి పచనం చేసే పద్ధతి కూడా ఉంది. ఈ పద్ధతిలో నిప్పుల్లోంచి తీయడం తడువుగా దుంపల్ని చన్నీళ్లలో ముంచాలి. ఒకటి రెండు నిమిషాల అనంతరం ఆ దుంపల తొక్కలు ఒలిచివేయాలి. చల్లార్చి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేయాలి. రసవర్గాలు చేర్చుకుని వాడుకోవాలి. హెచ్చు రుచికొరకు పచ్చిసీరుల్లి చేర్చుకుంటే చేర్చుకోవచ్చు.

చిరువేళ్ల కోతి వేత

వండడానికిముందు బీటుదుంపలమీది చిరువేళ్లని కోసివేయాలి. ఈ కోసివేయడంలో దుంపచర్మానికి మోపం రాకుండా చూడాలి. దుంపలికి అంటి ఉండే మట్టిని నెమ్మదిగా కడిగి వేయాలి.

కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చిన నీటిలో నెమ్మదిగా ఉడకబెట్టాలి. ఉడకపెట్టేటప్పుడు మూత పెట్టడం అవసరం.

ఉడకడానికి రెండుగంటలు

బాగా ఊరిన బీట్ దుంప మందాగ్నిమీద ఈ పద్ధతిలో మెత్తగా ఉడకడానికి రెండుగంటలవరకు పడుతుందని సాండర్సు అంటున్నాడు. ఉడికిన తరవాత నెమ్మదిగా తొక్క ఒలవాలి.

ఇట్లు పచనపద్ధతిలోనే కాకుండా అపక్వపద్ధతిలో కూడా దీనిని సేవించే విధానం ఉంది.

బీట్ దుంపల పచ్చిరసం

కారట్ దుంపల్ని కోరి రసం తీసినట్లే బీట్ దుంపల్ని కూడా తురిమి రసం తీయవచ్చు. బీట్ దుంపలరసం బాగా మట్టివాసన కొడుతుంది. కాబట్టి దానిని ఫ్రి

త్యేకం పుచ్చుకోవడం కష్టం. అందుచేత బీట్ దుంపలరసం పుచ్చుకొనేటప్పుడు ఆ రసంలో సమభాగం కారట్ దుంపలరసం, ఒకటిరెండుచుక్కల పెప్పర్ మెంటునూనె వేసుకు పుచ్చుకోవాలి.

ఈ విధంగా తయారైన బీట్ దుంపలరసం రుచ్యమై ఉంటుంది.

మామిడి అల్లము

(Mango Ginger-Curuma Amada)

పసుపుజాతిలోనిది

పేరునుపట్టి దీనిని అల్లపుజాతికి చెందింది అని పలువురు భావిస్తారు.

కాని నిజానికి ఇది పసుపు జాతికి చెందింది. దీనికి సంస్కృతంలో కర్పూరహరిద్ర అనిపేరు.

హరిద్ర అనగా పసుపు. కర్పూరహరిద్ర అనగా కర్పూరపువాసన (స్వాదువాసన) వేసే పసుపు అని భావం.

ఈనామానికి కారణం

ఈ దుంపలు అల్లం దుంపల్ని పోలి ఉండడంచేతా, తియమామిడికాయ వాసనవంటి వాసన కలిగి ఉండడంచేతా తెనుగువారు దీనిని మామిడిఅల్లం అనే పేరుతో వ్యవహరిస్తున్నారు.

మామిడిఅల్లం మామూలు అల్లమంత పీచుగా కాని, కారంగా కాని ఉండదు.

మామిడిఅల్లపుపంట వంగదేశంలోనూ, పశ్చిమకనుమల ప్రాంతాల్లోనూ హెచ్చు.

మామిడిఅల్లపు పచ్చడిబద్దలు

మామిడిఅల్లపు దుంపల్ని చిన్న సన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉప్పుపొడి కారపుపొడి చల్లి నిమ్మకాయల రసంలో ఊరవేసి ఉపయోగిస్తారు.

సువాసనకొరకు మామిడిఅల్లాన్ని కొద్దిగా పచ్చళ్లలో కలిపి రుబ్బడం కూడా ఉంది.

మిఠాయిల్లోనూ, ఇతర తిను

బండారాల్లోనూ మామిడివాసన కోసం మామిడిఅల్లాన్ని వాడతారు.

మేహాన్ని తగ్గిస్తుంది

మామిడిఅల్లం ఉడుకుల్ని, మేహాల్ని, శ్లేష్మప్రకోపాన్ని తగ్గిస్తుంది.

సెగరోగులికి ఇది మిక్కిలి పథ్యకారిగా ఉంటుంది. సుఖజాడ్యాలతో బాధపడేవారు దీనిని తరుచు సేవించడం మంచిది.

చర్మరోగాల్లో

చర్మరోగాల్లో ముఖ్యంగా పురిట్లో బిడ్డలకు కలిగే చర్మరోగాల్లో మామిడిఅల్లపు దుంపలు నూరిన ముద్ద మంచి గుణకారిగా ఉంటుందని చెబుతారు.

ముల్లంగి

(Country carrots-Garden radish-Raphanus Sativus)

నామాలు

ముల్లంగికి అరవంలో ముళ్లంగి అనీ సంస్కృతంలో మూలకం, హస్తిదంతం, నీలకంఠ, మహాకంద, భూక్షారం, శంఖమూలం, హరిపర్ణ, మృత్తికాక్షారం, కఫాంతకం అనీ పేళ్లు ఉన్నాయి. ఆంధ్రోత్కళరాష్ట్రాల సరిహద్దుప్రాంతాల్లో దీనిని సొత్తి దుంప అంటారని ఒకరు చెప్పారు.

నేలగుల్లగా ఉండాలి

ముల్లంగివంటి దుంపకూర పాదులికి కాయకూరల పాదులకు కంటె నేల గుల్లగా, మెత్తగా ఉండాలి. నేల ఎంత గుల్లగా, ఎంత మెత్తగా ఉంటే ముల్లంగిదుంపలు అంత అందంగా ఊరుతాయి.

పెంపకం

1 ముల్లంగివిత్తుల్ని నాలుగేసి అంగుళాల దూరంలో నాటాలి. ఒక స్థలంనుంచి మరో స్థలానికి మార్చే పద్ధతి లేదు. మూడునాలుగు రోజుల్లో ముల్లంగివిత్తులు మొలకెత్తుతాయి. ఆకులు

బాగా విచ్చిన తరవాత కాడకు చుట్టూ పావులంగుళం ఎత్తున మన్ను తోయాలి.

పదేసిరోజుల వ్యత్యాసంలో అప్పటప్పటికి ముల్లంగివిత్తులు చల్లుతూ ఉండవచ్చు.

పరీక్ష

ముల్లంగివిత్తులనుండి మొక్కలు మొలిచిన ఇరవై రోజులకు పిమ్మట ఒకటిరెండు మొక్కలవేళ్ళవద్ద నెమ్మదిగా కెళ్ళరించి దుంప దళసరిగా కడుతూ ఉన్నది లేనిది చూడాలి. ఈ దుంపలు ఏ స్థితిలో ఉంటే మిగతా మొక్కల మొదట్లో కూడా దుంపలు అదేస్థితిలో ఉంటాయి.

మొక్కల్లో లాగాలి

దుంప ఊరినతరవాత మొక్కని పైకి పెకళించాలి. ఎంత మాత్రం ఏటవాలుగా లాగ కూడదు.

ముల్లంగి దుంపల్ని ఉదయాన్నే పెకలించడం మంచిది.

దుంప లాగగా ఏర్పడ్డ ఖాళీలో కొత్తమన్ను తెచ్చి పోయాలి. అక్కడ తిరిగి కొత్త విత్తనం నాటడంవల్ల ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు.

పంట అంచనా

విత్తులు నాటిన నెల లేక నెలా పదిహేను రోజులకే దుంపలు ఊరుతాయి.

ముల్లంగిని సంవత్సరం పొడుగునా పెంచవచ్చు.

ఐదు పౌనుల విత్తనాలయితే ఒక యకరానికి సరిపోతాయి. యకరానికి ముల్లంగి పదిహేను వేల పౌనుల పంట పండుతుంది.

రకాలు

ముల్లంగిలో పెద్ద ముల్లంగి, పిన్నముల్లంగి అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఈ రెండూ వంటకాల్లో వాడతారు. | ఈ రెండు రకాలు కాక ఏరుముల్లంగి అని ఇంకోరకం కూడా ఉంది. కాని అది వైద్యంలో మాత్రం వాడతారు.

ఒకవిధమైన చమురు

ముల్లంగి దుంపల్లోనూ, విత్తుల్లోనూ ఒకవిధమైన చమురు ఉంది. ఈ చమురు ఆవనూనెను పోలి ఉంటుంది. ఈ

సూనెలో గంధకమూ, ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి.

ఈ దుంపల్ని మనకంటె అరవవారు ఎక్కువగా వాడతారు.

పరగడుపున తింటే

రక్తం మిక్కిలి స్రవించే సందర్భంలో ముల్లంగి దుంపల కూర శ్రేష్ఠమై ఉంటుంది.

ఉబ్బరోగులకు, సెగరోగులకు పథ్యకరమైన దుంపకూరల్లో ముల్లంగి ముఖ్యమైంది.

బాగా ముదిరిన ముల్లంగి దుంపల్ని వరుగు చేసి కొందరు ఉపయోగిస్తారు.

పరగడుపున తింటే ముల్లంగి బాగా ఆకలి పుట్టించి జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

మూలశంక వ్యాధుల్లో

ముల్లంగిదుంప మూలశంక వ్యాధుల్లో మిక్కిలి గుణకారిగా ఉంటుంది. కడుపునొప్పులు, మూత్రవ్యాధులు, సవాయి జబ్బులు, నీరుచుఱుకు, నీరుకట్టు నయం చేస్తుంది.

పచ్చి ముల్లంగి దుంపల రసపు మోతాదు తడవకు రెండు మూడు ఔన్సులు.

ముల్లంగిగుణాల్ని గురించి సర్వౌషధి గుణకల్పకము ఇట్లా వ్రాస్తూఉంది :

కంఠరోగానికి

"ముల్లంగి వాతాన్ని చేస్తుంది. రుచిగా ఉంటుంది. కంఠస్వరానికి హితంగా ఉంటుంది. కాక చేస్తుంది. పాచనం చేస్తుంది. లఘువుగా ఉంటుంది. త్రిదోషాలవల్ల పుట్టిన శ్వాసరోగాన్ని, నేత్రరోగాన్ని, కంఠరోగాన్ని, పీనసరోగాన్ని పోగొడుతుంది.

లేత ముల్లంగిగడ్డ వాపుని, త్రిదోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. లఘువుగ ఉంటుంది.

ముల్లంగితో కట్టు

పప్పు, ముల్లంగి కలిపి కాచిన కట్టు గళగ్రహం, లాలాస్రావం (అనగా నోట నీరూరుట), కఫం, జ్వరం, శ్వాస, పీనస, కాస, అరుచి, మేదోరోగం, నులిపురుగులు వీటిని హరిస్తుంది."

ముల్లంగి గుణాల్ని గురించి వస్తుగుణపాఠం వ్రాసిన క్రింది

పంక్తులు ఈ సందర్భంలోనే చదవతగి ఉన్నాయి:

ముక్కు జబ్బులికి

"ముల్లంగి తీక్ష్ణంగా, ఉష్ణంగా, చేదుగా, గ్రాహకంగా, గురువుగా, పాచకంగా ఉండడమే కాకుండా అగ్నిదీప్తిని, రుచిని కలిగిస్తుంది. మరిన్ని అర్శస్సు, గుల్మం, క్షయ, శోషం, హృద్రోగం, కఫం, వాయువు, జ్వరం, ఉబ్బసం, నాసికా (ముక్కు) రోగం, కంఠరోగం వీటిని నివర్తింప చేస్తుంది.

లేతముల్లంగి గుణం

లేతముల్లంగి చేదుగా, కారంగా, ఉష్ణంగా, లఘువుగా, హృద్యంగా, తీక్ష్ణంగా, పాచకంగా, సారకంగా, మధురంగా. గ్రాహకంగా ఉండడమే కాకుండా రుచిని, అగ్నిదీప్తిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

మరిన్ని మూత్రదోషం, అర్శస్సు, గుల్మం, క్షయ, ఉబ్బసం, దగ్గు, నేత్రరోగం, నాభిశూలాల, కఫం, వాయువు, కంఠరోగం, త్రిదోషం, దద్రు, శూలాల, ఉదావర్తం, పీనస, వ్రణం వీటిని నశింపచేస్తుంది.

ఉష్ణవీర్యమైంది

పాతముల్లంగి ఉష్ణవీర్యం కలదిగా ఉండడమే కాకుండా శోష, దాహం, పిత్తం, రక్తదోషం వీటిని నశింపచేస్తుంది.

పండిన ముల్లంగి కారంగా, ఉష్ణంగా ఉండడమే కాకుండా అగ్నిదీప్తి కలిగిస్తుంది. దీనిని భోజనానికి పూర్వం భక్షిస్తే బలాన్ని, హితాన్ని కలిగిస్తుంది."

ముల్లంగి ఉష్ణవీర్యమూ, కటురసమూ కల కందశాకము.

బాగా ఎండినా ముల్లంగి దుంప వైద్యంలో ఉపయోగార్హమై ఉంటుందని ఒకానొక వైద్యవరుడు అంటున్నాడు.

ఒక విధమైన గబ్బువాసన

ముల్లంగివద్ద ఒక విధమైన గబ్బువాసన ఉంది. అందుచేతనే దీనిని పలువురు ఉపయోగింపలేక పోతున్నారు.

ముల్లంగి దోషానికి

ముల్లంగిదుంపల దోషాన్ని పోకార్చుటంలో ఆవాలు అతి శ్రేష్ఠమైనవి.

వెల్లుల్లిపాయలు

(Garlic)

ఈసడింప తగిందికాదు

శ్రీనాథమహాకవి ఒకానొక చాటుధారలో 'వెల్లుల్లిన్ తిలపిష్టమున్ మెసవితిన్... రుచులు దోసం బంచు పోనాడి తిన్' అని వాపోయాడు. ఈ వాపోతలో వెల్లుల్లిపట్ల న్యూనతాపాదన ఉన్నది. అయితే వెల్లుల్లి ఇట్లా ఈసడింప తగింది కాదు. రసాయనకరములైన పదార్థాలలో వెల్లుల్లి ప్రముఖమైంది. క్రింది పంక్తులు ఆవిషయాన్ని రూఢంచేయగలవు.

ప్రపంచంలోని వివిధప్రదేశాల్లో వెల్లుల్లి వాడకాల్ని గురించి 'న్యూస్ క్రానికల్' పత్రికలో హెచ్. పెరల్ యాడమ్ అను వారు ఇట్లు వ్రాస్తున్నారు:

ప్రపంచదేశాల్లో వాడకం

"విన్‌కాల్ మండలానికి ...యదారులు, ...ట్లో వెల్లుల్లి గడ్డలు గుచ్చుకుని భక్షిస్తారు.

మధ్యధరాసముద్రతీర ప్రదేశవాసుల వంటకాల్లోని ప్రధాన ద్రవ్యాల్లో - అతిప్రాచీనకాలం నుంచీ-వెల్లుల్లి ఒకటై ఉండింది.

ఈజిప్షియనులు వెల్లుల్లిని ఒక దేవతగా కొలిచేవారు.

రోమకనావికులు, సైనికులు సముద్రయాత్రకు, సమరయాత్రకు వెళ్ళబోయేముందు వెల్లుల్లిని బాగా తినేవారు. యాత్రలో ఉపయోగానికి కూడా పట్టుకు వెళ్ళేవారు.

పందేలకు తయారు చేసే కోడిపుంజులకు వెల్లుల్లిని తినకలిగించడం రోమనుల ప్రాచీనాచారం.

జర్మన్ ప్రముఖుడు కౌంట్ హెర్బర్ట్ బిస్మార్క్ భోజనానంతరం వెల్లుల్లిముద్దలు తినేవాడు. తనయింటికి విందుకు వచ్చేవారి కందరికీ గొప్పగా పెట్టేవాడు.

గ్రీకులకు కిట్టేదికాదు

గ్రీకులకుమాత్రం వెల్లుల్లి కిట్టేదికాదు. వారి భూదేవత ఐన సిబెలిదేవాలయంలోనికి వెల్లుల్లివాసనకొట్టే ఎవరినికాని రానిచ్చేవారు కారు.

మధ్యయుగపుచరిత్రలో స్పెయిన్ దేశాన వెల్లుల్లిని గురించి ఒక వింత ఉత్తరువు ఉండేది. ఒక వీరుడు వెల్లుల్లి తిన్నాడనుకోండి. దానిని తిన్న నెలరోజులకు తరవాతకాని అతడు రాజదర్శనం చేయడానికి వీలులేదు!

దీనికి కారణం వెల్లుల్లివద్ద ఒక విధమైన గబ్బువాసన ఉండడమే.

తీక్ష్ణమైన వాసన

వెల్లుల్లికి తీక్ష్ణగంధ అనే సంస్కృతనామం ఉంది. వెల్లుల్లి వాసన ఎంత తీక్ష్ణమైందో కనుగొనడానికి ఇటీవల శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు సాగించి వారివారి పరిశోధనాఫలితాల్ని ప్రచురించి ఉన్నారు.

ఒక పరిశోధకుడు ఒక ఆవుకి వెల్లుల్లిపాయలు తినిపించాడు. ఒకే ఒకనిమిషంమాత్రమే అతడు ఆ ఆవు పాలు పితికి పరీక్షించాడు. అప్పటికప్పుడే ఆ పాలకి వెల్లుల్లివాసన ఎక్కింది.

ఈ సంగతిని ఆ పరిశోధకుడు పత్రికలలో ప్రచురపరచి ఉన్నాడు.

వాసన కిట్టనివారికి కూడా వెల్లుల్లి రుచికి బాగానే ఉంటుంది. కాని దాని వాసనవల్ల వారు దానిని దరికి చేరనీయలేరు.

వాసన తగ్గడానికి

అట్టివారు వేడినీళ్లలో వెల్లుల్లిని పలుమారు కడుక్కొని ఉపయోగించవచ్చునని ఒక అనుభవజ్ఞుడు చెబుతున్నాడు. పలుమారు వేడినీళ్లల్లో కడగడంవల్ల వెల్లుల్లివాసన చాలావరకు తగ్గిపోతుందని అతని అభిప్రాయం.

ఆ అనుభవజ్ఞుడే వెల్లుల్లిని వాడే విధానం పలువురికి తెలియదని అంటున్నాడు. ఎందులో కాని వెల్లుల్లిని విస్తరించి

వేయకూడదు. కొద్దిగా మాత్రం వేయాలి. మోతాదుగా వేసి నందువల్ల వెల్లుల్లి కిట్టనివారికి కూడా దాని వాసన వెగటు అనిపించదు. ఏవంటకంలో నైనా దానిని విస్తరించిఉపయోగిస్తే అది అసలుకు మించిన కొసరు అవుతుంది. మోతాదుగా ఉపయోగిస్తే భోజ్యమై ఉంటుంది.

శ్రోత్రియులు వాడరు

వెల్లుల్లిని, నీరుల్లిని, గాజర గడ్డల్ని శ్రోత్రియులు వాడరు. ఇవి మహమ్మదీయులు ఈ దేశానికి తెచ్చినవనీ; అందుచేతనే శ్రోత్రియులు వీనిని వాడరనీ చెబుతారు.

కాని ఈకారణం నిజమైందిగా కనిపించదు. ఈ మూడున్నూ వాగ్భటాది ప్రాచీనవైద్య గ్రంథాలలో పేర్కొనబడి ఉన్నాయి.

అయితే వీనిని శ్రోత్రియులు ఎందుకు వాడరు అనే ప్రశ్న ఉగడం సత్యం. నీరుల్లి, గాజర గడ్డల విషయంలోని అభ్యంతరాని కేమిగాని వెల్లుల్లి విషయంలో శ్రోత్రియుల నిషేధ కారణం తెలుసుకో తగిందై ఉంది.

నిషేధ కారణం

రాహువు దొంగతనముగా అమృతము త్రాగిపోవడాన్ని చూచి విష్ణువు వాని తల నరికినప్పుడు రాహుకంఠస్థమై ఉండిన అమృతం భూమిమీద పడి వెల్లుల్లిగా తయారైందట. అమృతజనితమైనదైనా - ఆ అమృతము రాహువు వదనం నుండి ఉద్గారితమైన ఉచ్ఛిష్టం కావడంచేత - వెల్లుల్లి శ్రోత్రియుల దృష్టిలో చేకొనతగింది కాలేదట.

నామాలు

వెల్లుల్లిని అరవంలో వెళ్ళైప్పూండు అనీ; సంస్కృతంలో గృంజన, మహాకంద, దుర్గర, దీర్ఘపత్రక, మ్లేచ్ఛకంద, రసోన, లశున, అరిష్ట, మత్స్యగంధ, మహౌషధ అనీ వ్యవహరిస్తారు. వెల్లుల్లికి మళయాళంలో కూడా వెల్లుల్లిఅనే పేరు.

కన్నడులు బెల్లుల్లి అంటారు.

రకాలు

వెల్లుల్లిలో ఒంటి పాయల దుంప, పెక్కుపాయల దుంప అని రెండు రకాలు. ఇందులో ఒంటి పాయది శ్రేష్ఠమని చెబుతారు.

సర్వౌషధిగుణ కల్పకం వెల్లుల్లి గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది :

"వెల్లుల్లి పిత్తాన్ని చేస్తుంది. మలాన్ని గట్టిపరుస్తుంది. తీక్ష్ణమైంది. అర్శోరోగాన్ని నాశనం చేస్తుంది."

కటుతిక్త రసాలుకలది

ధన్వంతరినిఘంటువు వెల్లుల్లి గుణాల్ని ఇంకా ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

"వెల్లుల్లి కటు, తిక్త రసాలు కలది. వేడి చేస్తుంది. మరిన్ని ఇది కఫం, గుల్మం, కుష్టం, వాతం, క్షయ, క్రిమి, మేహం, కడుపుఉబ్బరం, అగ్నిమాంద్యం, గ్రహణి, వాపు, జ్వరం, ఉన్మాదం వీటిని నశింపచేస్తుంది."

దగ్గుల్ని తగ్గిస్తుంది

వెల్లుల్లి రసాయనం. క్షయవ్యాధిని నిర్మూలించడంలో వెల్లుల్లి పెట్టింది పేరు.

వెల్లుల్లిపాయలు దండగుచ్చి పిల్లల మెడలో తావళంమాదిరిగా కట్టితే వాళ్ల ఉక్కిసదగ్గు తగ్గుతుంది.

వెల్లుల్లిదుంప కుమ్ములో పెట్టి కాల్చి తినిపిస్తే పిల్లల దగ్గులు తగ్గుతాయి.

వాతహరమైంది

పక్షవాతాన్ని తగ్గించే దుంపల్లో వెల్లుల్లి ప్రశస్తమైంది. వెల్లుల్లినుండి తయారు చేసిన చమురు పక్షవాతాల్లో బాగా పని చేస్తుంది.

వెల్లుల్లి సూతికవాతాన్ని హరిస్తుంది. అందుచేతనే వెల్లుల్లిపాయలు వేసి చేసిన కారప్పొడి బాలింతలకు పథ్యకరమైన ఆహారపదార్థమై ఉంది.

బాలింతలు విస్తరించి వాడాలి

బాలింతలు వెల్లుల్లిని విస్తరించి వాడాలి. వాడితే చనులు దోషరహితమై ఉంటాయి.

వెల్లుల్లి విరిగిన ఎముకల్ని అతికే సామర్థ్యం కలది; ఉష్ణవీర్యమైంది; కారపురసం కలది.

వెల్లుల్లి వేసి కాచిన నూనె చెవిలో పోస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

వెల్లుల్లిపాయల రసాన్ని వెర్రికుక్కకాటుల్లో చికిత్సకు ఉపయోగిస్తున్నారు.

అనేకమైన ఔషధోపయోగాలు

వెల్లుల్లిపాయల రసం తలకు పూస్తే పేలు చస్తాయి.

వెల్లుల్లిపాయలనుండి తీసిన చమురు పూస్తూఉంటే వెంట్రుకలు నెరియవు.

వెల్లుల్లిపాయల పొప్పర కాల్చిన మసిలో ఆలివ్ నూనె వేసి రంగరించి తలకు పట్టిస్తూ వస్తే శిరోజాలు బాగా ఎదుగుతాయి; బాగా మెలికలు తిరుగుతాయి.

శీతాకాలంలో వెల్లుల్లి తరచు వాడితే తలనొప్పి, కీళ్లవాతం రాకుండా ఉంటాయి.

ఆయుర్వేదవైద్యంలోనూ, యునానీవైద్యంలోనూ ఈ విధంగా వెల్లుల్లి విశేషోపయోగాన్ని అంది ఉంది.

గాజుసామానులు కడగడానికి

వెల్లుల్లిపాయల్ని తొక్కి రసంతీసి ఆ రసంతో గాజుసామాన్ని తోముతే ఆసామానులు శుభ్రపడతాయని చెప్తారు.

ప్రత్యేకం కూరగా కాని, పులుసుగా కాని, పచ్చడిగా కాని చేయకపోయినా వెల్లుల్లిని అనేకమైన వంటకాల్లో వాడతారు.

అనేకమైన వంటకాల్లో

వెల్లుల్లిపాయలు ఒలిచి ఆవకాయల్లో ఊరనిస్తారు. తెలకపిండి కూరలో, గోంగూర పచ్చడిలో, కారప్పొడిలో, పప్పుపులుసులో వేస్తారు.

వెల్లుల్లిపాయలు వేసిన తెలకపిండి కూర బాలింతరాళ్లకు మిక్కిలి పథ్యకరమై ఉంటుంది. ఈ కూర వారికి ఆరోగ్యకరమైన చనుబాలను పడచేస్తుంది.

గురుత్వం కలిగించే పదా

రాలతో వెల్లుల్లిని కొద్దిగా కలిపి వండి తింటే ఆపదార్థాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి.

అతిసేవన కూడదు

ఆ యినప్పటికీ వెల్లుల్లిని కొంచెం మెలుకువతోనే వాడవలసి ఉన్నది.

అతిగా సేవిస్తే వెల్లుల్లి నేత్రాలకి అహితమవుతుంది. విదాహాన్ని పుట్టిస్తుంది. శుక్రాన్ని నశింప చేస్తుంది.

గర్భిణులకు హితకరం కాదు

వెల్లుల్లి గర్భిణులకు అంత హితకరమైంది కాదు. వెల్లుల్లిపి త్తులుగర్భపాతాన్ని కలిగిస్తాయి.

విరుగుళ్లు

నెయ్యి, ఉప్పు, పులుసు వెల్లుల్లి విరుగుడు వస్తువులు. వంటకంలో ఈవస్తువుల అన్నిటితోటి కాని, కొన్నిటితోటి కాని కలియడంవల్ల వెల్లుల్లి దోషాలు నశిస్తాయి.

సీమముల్లంగి

(Radish)

గబ్బువాసన లేదు

దేశవాళీముల్లంగి వద్ద గబ్బు వాసన ఉందనీ, అందుచేత పలువురు దానిని వాడలేకున్నారనీ తెలిసికొని ఉన్నాము.

సీమముల్లంగివద్ద అంత గబ్బువాసన లేదు. ఉన్న కొద్ది గబ్బువాసన సీమముల్లంగిదుంపల్ని ఉడకబెట్టి వార్చడంవల్ల తగ్గిపోతుంది.

సీమముల్లంగి మన దేశంలో శీతాకాలంలోమాత్రమే పెరుగుతుంది అని గుర్తుంచుకోవాలి.

పెంపకము

సీమముల్లంగి విత్తులు చల్లిన వారంపదిరోజులకు మొలకెత్తుతాయి. ఐదారువారాలకి దుంపలు ఊరుతాయి.

ఎరువు వేసిన గుల్లనేలలు సీమముల్లంగికి ప్రశస్తమైనవి. సీమముల్లంగికి సర్వదా భూమిలో పదను ఉండాలి. పదును ఏమాత్రం లోపమైనా దుంపలు గిడసబారి గట్టిపడిపోతాయి.

పొద్దు ఎక్కకుండా ఉదయాన్నే ఈదుంపల్ని పెరకాలి.

రకాలు

సీమముల్లంగిలో తెలుపు, ఎరుపు - గుండ్రం, కోల రకాలు ఉన్నాయి.

ఒకమనిషికి ఈదుంపలు ఏడెనిమిది ఐతే కాని కూర కాదు.

వీనిని కొద్దిగా ఉప్పుచేర్చిన నీటిలో ఉడికించడం మంచిదని సౌందర్యసలహా.

ఆహార పదార్థాల్లో సకృతుగా ఉపయోగించే కొన్ని దుంపలు

అల్లికదుంపలను అక్కడక్కడ కూర వండుకుంటారు.

... ...

వూరిగడ్డిదుంపలు పోగుచేసి, చెరిగి, ఉడకబెట్టి కరువురోజుల్లో పాటకపుజనులు తింటారు. ఈ దుంపల్ని ఎండించి పిండికొట్టుకుని రొట్టెలు చేసుకోడానికి ఉపయోగించడం కూడా ఉంది. ఈదుంపలకు ఒకవిధమైన సువాసనఉంది.

... ...

చారకంద (Alocaeia) అనేది పేరును పట్టి కందలో ఒకరకమేగా తోస్తుంది. కాని దీనికి కందకు ఏమీ సంబంధంలేదు. చారకందమొక్క పెద్దచేమమొక్క లాగున ఉంటుంది. చారకంద కందదుంప లాగునే ఉంటుంది కాని పరిమాణంలో పెద్దది. దీనిని తెనుగుదేశంలో వంటకాలకు వాడుతున్నారు.

... ...

పార్స్నిప్, జొరుసెలం ఆర్టిచోక్ మొదలయిన విదేశీయపు దుంపకూరలు బస్తీల్లోనే కాని మన పల్లెటిపట్టులకు ఇంకా బాగా చొరబారలేదు.

... ...

తమలపాకు దుంపల్ని అరవవారు కూరవండుకుంటారు.

వీర్యములు: విపాకములు: విటమినులు

ప్రతిమానవుడు తన జీవితకాలం లో విశేషమైన ఆహారాన్ని తింటాడు. ఒక మానవుడు డెబ్బయియేళ్లు బ్రతికాడనుకుందాము. ఆ డెబ్బయి ఏళ్లలో అతడు తన శరీరంయొక్క తూకానికి పధ్నాలుగు వందలరెట్లు తూకం గల ఆహారాన్ని భుజిస్తాడు-అంటే రెండు లక్షల పౌనుల బరువుగల ఆహారపదార్థాల్ని తింటాడన్నమాట.

ఇంతగా తినే ఆహారంయొక్క మంచి చెడ్డల్ని ఆమూలాగ్రంగా తెలుసుకోవడం అతనికి అత్యవసరం.

వీర్యాలు

భారతీయశాస్త్రవేత్తలు ఓషధుల్ని రెండు రకాల వీర్యాలు కలవిగా విభాగించి ఉన్నారు. వీర్యమనగా ఇక్కడ మనం శక్తి అని అర్థం చెప్పుకో వచ్చు. కొన్నిటిలోనిది శీత వీర్యమూ, మరికొన్నిటిలోనిది ఉష్ణవీర్యమూ అని మన శాస్త్రకారులు వివరించి ఉన్నారు.

రసాలు

శాకాల్లో ఆరు విధ రసాలు ఉన్నట్లుగా వారు నిర్ణయించిఉన్నారు. మధుర (తీపి), ఆమ్ల (పులుపు), లవణ (ఉప్పు), కటు (కారం), కషాయ (వగరు), తిక్త (చేదు) అనేవి ఈ ఆరు రసాల నామాలు. ఈ ఆరింటిలో ఏదో ఒక రసం ప్రతిద్రవ్యంలోనూ ఉండిఉంటుంది.

విపాకాలు

పాకకాలమందు ఈ ఆరురసాలు మధుర, ఆమ్ల, కటు అనేమూడు విపాకములు అవుతాయి.

ఆకుకూరల్లో, కాయకూరల్లో, దుంపకూరల్లో ఆయా వానిని గురించి వివరించేటప్పుడు ఒక్కొక్కదాని యొక్క రసవీర్యవిపాకాలు కూడిన మట్టుకు చెప్పబడి ఉన్నాయి.

మన శాస్త్రకారులు ఒక్కొక్క ఔద్భిదము (భూమిని పగుల్చుకొని పుట్టే వృక్షాల) లోను రసవీర్యవిపాకాలను గురించి ఉన్నారు. పాశ్చాత్యశాస్త్రకారులు ఒక్కొక్క ఔద్భిదములోను గల ఆహారపు విలువను, ఖనిజాలను, విటమినులను పొత్తిపట్టి ఉన్నారు.

మూడు విభాగాలు

పాశ్చాత్యులు ఆహారపదార్థాల్ని మూడు ముఖ్యవిభాగాలుగా విభాగించి ఉన్నారు. అవి ఏమిటంటే:

౧. ప్రొటీనులు (మాంసకృత్తులు)

౨. ఫాట్సు (క్రొవ్వు పదార్థాలు)

3. కార్బొహైడ్రేట్ లు (పిష్ట, మధుర పదార్థాలు)

ప్రొటీన్ లు

ప్రొటీన్ లు శరీరాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలు. చిన్నపిల్లలకు ఎముకల పుష్టిని ఇచ్చి మంచి దంతాల్ని కలిగించే ఆహారపదార్థాలు ఇవే. నీరసు

పడుతూ ఉంటే కండరాలకు అప్పటప్పటికి కొత్తశక్తిని కలిగించే పదార్థాలుకూడా ఇవే.

కొవ్వుపదార్థాలు

కొవ్వుపదార్థాలు శరీరానికి తగిన వేడిని, శక్తిని ఈయడానికి అవసరమైనవి. అవసరకాలంలో గ్రహించడానికిగాను శరీరంలో కొంత కొవ్వుపదార్థం నిలవ ఉండాలి.

కార్బొహైడ్రేట్‌లు

కార్బొహైడ్రేట్‌లు శరీరపువేడిని సంరక్షించి బలం కలిగించడానికి అవసరం. ఫలాల్లోనూ, కొన్ని కూరల్లోనూ ఉండే మధురపదార్థం జీర్ణకోశానికి ప్రత్యేకం పని కల్పించకుండా నే శరీరంలో వ్యాపిస్తుంది. అందుచేత నే అది శీఘ్రంగా శక్తిని కలిగించడానికి సమర్థమై ఉంటుంది. పిల్లలకి కార్బొహైడ్రేట్‌లు సరియైన మోతాదులో అందుతూ ఉండాలి. లేకపోతే వారు మిఠాయిలు మొదలయిన కృత్రిమ మధురపదార్థాలకోసం పేచీ పెడతారు. ఆహారంలో మధురపదార్థం వలసిన మోతాదులో ఉంటే పిల్లల వద్ద ఇట్టి పేచీ ఉండదు.

మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిష్ట: మధుర పదార్థాలు మాత్రమేకాక కొన్ని ఖనిజాలుకూడా శరీరానికి అవసరం.

ఖనిజాలు

ఔద్భిదాలకు పదకొండు రకాల ఖనిజాలను నేల సరఫరాచేస్తుంది. ఆ పదకొండు ఖనిజాలు ఏమిటంటే : నత్రజని, పొటాసియమ్, భాస్వరము, సున్నము, మెగ్నీషియము, గంధకము, ఇనుము, మాంగనీసు, వెలిగారము (Borax), తుత్తునాగము (Zinc), రాగి.

ఔద్భిదాలవలె మన శరీరం ఖనిజభూయిష్ఠమై ఉండడాన్ని ఇటీవల పాశ్చాత్యశాస్త్రవేత్తలు కనుగొని ఉన్నారు.

మన గొంతుకండల (Tonsils)లో వెండి ఉంది; ఊపిరితిత్తులలో తితనము (Titanium) ఉంది; యకృత్‌లో తుత్తునాగము (యశదము) ఉంది; శరీరమందు అంతటా తగరము (వంగము: Tin) సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా ఉంది.

శరీరస్వాస్థ్యానికి ఖనిజాలు అత్యావశ్యకాలు. ఎముకల, దంతాల, రక్తపు, నరముల ఆరోగ్యం చాల వరకు ఈ ఖనిజాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

సున్నము

ఈ ఖనిజాల అన్నిటిలోకి ముందు పేర్కొనతగింది సున్నం(Calcium). ఎముకల్ని గట్టిపరచడానికి, రక్తాన్ని తాజాస్థితిలో ఉంచడానికి, హృదయాన్ని సుస్థితిలో ఉంచడానికి, నరాల కండరాల ఆరోగ్యం కాపాడడానికి ఇది చాలా అవసరం. చూలింతలకు, బాలింతలకు ఈ ఖనిజం బాగా సరఫరా కావాలి. వలసినంత కాల్షి

యాం సరఫరా కాకపోతే ఈడ్పురోగం, సరిగా ఎదక్కపోవడం, నరాల నిస్సత్తువ మొదలయిన రోగాలు కలుగుతాయి.

ఉప్పు

సున్నం తరవాత ఉప్పు పేర్కొనతగ్గ ఖనిజం. దీనిని శాస్త్రపరభాషలో సోడియమ్ క్లోరైడ్ అంటారు. పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి ఈ ఖనిజం అత్యవసరం. ఈ ఖనిజం లోపిస్తే బరువు తగ్గడం, తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం, ఆకలి లేకపోవడం మొదలయిన రుగ్మతలు వస్తాయి.

మణిశిల

మణిశిల(నల్ల కావిరాయి Cobalt) మనకు కావలసిన మరొక ఖనిజం. ఇది చర్మాన్ని మంచిస్థితిలో ఉంచుతుంది. ఎవరి శరీరం పొలుసులు పొలుసులుగా ఉంటుందో వారి ఆహారంలో ఇది లోపించి ఉందని గ్రహించాలి.

రాగి

రాగికూడా మనకు అవసరమైన ఖనిజమే. ఇనుమును హిమొగ్లోబిన్ (Hemoglobin)గా మార్చడానికి ఇది కావాలి. ఇది శరీరంలో తగ్గితే రక్తహీనత, పాలిపోవడం కలుగుతాయి.

ఐయొడిన్

ఐయొడిన్ అనే ఖనిజం కంఠగ్రంధి (Thyroid gland) సుస్థితిలో ఉండడానికి కావాలి. ఇది తగ్గితే వంధ్యాదోషం, అంటురోగానికి తరుచు లోంగడం, వెంట్రుకలు బిరుసెక్కడం బుద్ధిబలం తగ్గడం, శరీరపు తూకం హెచ్చడం మున్నగు వికారాలు సంభవిస్తాయి.

ఇనుము

ఇనుము మానవశరీరానికి అతిముఖ్యమైన ఖనిజాల్లో ఒకటి. ప్రాణవాయు ప్రసారానికి, హిమొగ్లోబిన్ ఏర్పడడానికి ఇది అవసరం. నిస్సత్తువ, రక్తహీనత, పాలిపోవడం, గిడసబారడం మొదలయిన లక్షణాలు ఇనుము తగ్గినందువల్ల కలుగుతాయి.

ఇవికాక మగ్నెము(Magnesium) మాంగనసు(Manganese), భాస్వరం పొటాసియం, సోడియం, గంధకం మున్నగు లోహాలుకూడా శరీరానికి కావాలి.

విటమిన్లు

ఈ ఖనిజాలే కాక విటమినులు అనబడే ప్రాణకృత్తులుకూడా శరీరానికి చాలా అవసరం. ఈ జీవనీయాలలో ఐదారు రకాలను పాశ్చాత్యశాస్త్రవేత్తలు గుర్తించి ఉన్నారు.

శరీరపోషణానికి విటమిన్లు విశేషం అక్కరలేదు. కొద్దిగా మాత్రమే కావాలి. కొత్తగా కోసి, తవ్వి తెచ్చిన అన్నికూరలలోనూ జీవనీయాలు కొద్దో, గొప్పో ఉంటాయి.

వివిధములైన విటమినుల విశేషాలను గురించి కొద్దిగా తెలుసుకుందాము.

ఎ. విటమిన్ :

ఇది నేత్రరోగాలు, సామాన్య రోగాలు రాకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ జీవనీయం లోపిస్తే కంటినీరు ఎండి, కనురెప్పలు మొద్దుబారి దళసరిఎక్కుతాయి, రేచీకటి కలుగుతుంది. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది, నిస్సత్తువ—వంధ్యాదోషం కలుగుతుంది.

బి. విటమిన్ :

ఇది నరాల సంబంధమైన రోగాలు, ఉబ్బు వాతవ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది. ఈ ప్రాణకృత్తు లోపిస్తే ఆకలి ఉండదు, జీర్ణశక్తి చెడుతుంది, బరువు తగ్గుతుంది, నీరసపెడుతుంది. బాలింతలకు ఈ విటమిన్ బాగా సరఫరా కాకపోతే వారిపిల్లలు ఏపుగాఎదగరు.

సి. విటమిన్ :

దంతాలను, వాని చిగుళ్లను సుస్థితిలో ఉంచడానికి ఈ జీవనీయం అవసరం. ఈ ప్రాణకృత్తు లోపిస్తే లవణ రక్తవ్యాధి (శీతాదము), పంటిజబ్బులు, చిగురు ఉబ్బులు, దంతాలు ఊడిపోవడం కీళ్లవాపులు, నొప్పులు మొదలైన జబ్బులు కలుగుతాయి.

డి. విటమిన్ :

ఈ విటమిన్ ఎముకల పుష్టికి, దంతాల పుష్టికి అవసరం. రికెట్సు మొదలయిన వ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది. ఆహారంవల్లనే కాకుండా సూర్యకాంతి చర్మంమీద పడడంవల్ల కూడా శరీరంలో డి. విటమిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది.

ఇ. విటమిన్ :

ఇది వంధ్యాదోషాన్ని పోకారుస్తుంది.

జి. విటమిన్ :

ఇది లోపిస్తే వదనవ్యాధులు, చర్మం దళసరి బారేవ్యాధులు కలుగుతాయి.

కె. విటమిన్ :

స్రవించే నెత్తురుకట్టడానికి చాలా అవసరం. గర్భిణులు ఈ విటమిన్ గల ఆహారాన్ని విస్తరించి తీసుకుంటే వారికి పుట్టే బిడ్డల రక్తస్రావం చప్పున కట్టుతుంది.

శాకాహార ప్రశస్తి

మాంసాహారులే ఎక్కువ

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, దుంపకూరలు అను గ్రంథాల్ని మూడింటిని చదివినమీదట ఆయా కూరలు ఎంతటి పుష్టిదా లయినవో అవగత మవుతుంది.

ఇవి ఇంతటి పుష్టిదాలయినప్పటికీ నేటి ప్రపంచంలో శాకాహారులకంటె మాంసాహరులే మిక్కిలి ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు.

ఆదిలో మానవుడు శాకాహారి

ఆదిలో మానవుడు శాకాహారిగా ఉండి ఉండాలి. ఆయుధ నిర్మాణం నేర్చి, వేటతమకాన్ని సంతరించుకొన్న తరువాతనే అతడు మాంసాహారాన్ని చేకొని ఉండాలి.

నేడు నిక్కచ్చియైన శాకాహారులుగా ఉండే దక్షిణభారత బ్రాహ్మణులు కూడా ఒకానొక కాలంలో మాంసాహారానికి అలవాటుపడి ఉండినారనడానికి నిదర్శనాలు లేకపోలేదు.

బ్రాహ్మణులు : మాంసభక్షణ

యజ్ఞయాగాదుల్లో ఒకరీతిగా మాంసభక్షణం ఉండనవచ్చు.

మాంసాహారం బలకర మని వేదాలు, ఆయుర్వేదం కూడా చెబుతున్నాయి.

తద్దినాల్లో బ్రాహ్మలు మాంసాన్ని వినియోగించవాడేవారని, కాని శాకాహారప్రశస్తి ప్రబలంగా గుర్తించిన తరువాత మాంసానికి బదులు మాషచక్రాలు (గారెలు) వాడుతున్నారని తెలియవస్తూ ఉంది.

శాకాహారమే మంచిది

వీటి అన్నిటినిపట్టి చూస్తే ఆదిలో శాకాహారిగా జీవితాన్ని ప్రారంభించిన మానవుడు నడుమ మాంసాహారిగా మారి విజ్ఞానాభివృద్ధి ఐనతరవాత మాంసాహారాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా విడనాడి శాకాహారాన్ని చేకొన్నాడని తేటతెల్ల మవుతూ ఉంది.

చిరకాలానుభవ ఫలితంగా చేకొన్నది కావడంచేత శాకాహారం మాంసాహారంకంటె అనేకవిధాల మంచిదని సులభంగా నిర్ణయించవచ్చు.

ఈనిర్ణయం రూఢం చేసుకోవడానికి శాస్త్రసిద్ధమైనవి, ఆరోగ్యవిషయకమైనవి ఐన కారణాలను కొన్నిటిని తెలుసుకుందాము:

ఉపబలంగా శాకాహారం

ప్రపంచంలో మాంసాహారులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ వారు ఒక్క మాంసాహారం మీదనే బతకటంలేదు. వారు తాము తినే మాంసానికి ఉపబలంగా శాకాహారాన్ని కూడా స్వీకరిస్తున్నారు.

ప్రత్యేకం శాకాహారం

శాకాహారులు కేవలం శాకాహారంమీదనే బతకకలుగుతున్నారని చెప్పవచ్చు. వారు ...గించే జంతుజన్యమైన ...ల్లా పాలు, పెరుగు, ...త మే. ఈపాలు, పెరు ...వీనిని ఉపయోగింపగలిగే త్రాణ లేక కేవలం గంజీ, మెతుకులతోనూ; కాయకసరుల తోను కాలక్షేపంచేస్తూ బలిష్ఠులై బతుకుతూ ఉండేవారు మన పేదదేశంలో పలువురు ఉన్నారు.

దీనినిపట్టి మానవుడు ప్రత్యేకం ఒక్క మాంసాహారంమీదనే బ్రతికి ఉండలేడనీ, ప్రత్యేకం ఒక్క శాకాహారంమీద బ్రతికి ఉండగలడనీ నిర్ధరింపవచ్చు.

ప్రత్యేకం శాకాహారం మీద బ్రతికి ఉండగలగడంవల్ల మానవుడు ప్రత్యేకం శాకాహారం మీదనే బ్రతికిఉండాలని ప్రకృతి ఉద్దేశించినట్లు ఊహింపవలసి ఉంది.

వృక్షములు : ఆహార ఉత్పత్తి

ప్రాయకంగా అన్ని జంతువులు తమ ఆహారానికి వృక్షాల మీదనే ఆధారపడి ఉండడం మనం చూస్తున్నాము. పంచభూతాత్మకమైన ఈప్రపంచంలో పచ్చని చెట్లకే ఆహారాన్ని ఉత్పత్తిచేసే శక్తి, సామర్థ్యం అలవడిఉంది. గాలిలోని బొగ్గ

పులుసుగాలిని, నత్రజనివాయు వుని గ్రహించి - భూమిలోని ఖనిజలవణాల్ని సంగ్రహించి మొక్కలు శాస్త్రీయమైన ఆహారాన్ని తయారు చేస్తాయి. ఇట్లా తయారుచేసిన ఆహారాన్ని జంతువులు తిని సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగలవు. ఈస్థితి పరికిస్తే తినదగిన ఆహారాన్ని తయారుచేసే యంత్రాలు చెట్లనీ, చెట్లు తయారుచేసిన సిద్ధాహారపు భోక్తలు జంతువులనీ ప్రకృతి ఉద్దేశించినట్లు స్థిరపడుతూఉంది.

ప్రకృతిదృష్టిలో మానవుడు చేకొనతగింది శాకాహారమే అనడానికి నిదర్శనంగా మరో విషయాన్ని చెప్పవచ్చు.

శాకాహారమే మానవునికి ఉద్దిష్టం

జంతువుల్లో ఏనుగు, ఆవు, కోతి మొదలైనవి నీళ్లను నోటితో పీల్చి తాగుతాయి. పులి, కుక్క, పిల్లి మొదలైనవి నీళ్లను నాలికతో కతికి తాగుతాయి. వీటిలోనోటితోనీళ్లుపీల్చి తాగేవి శాకాహారులుగానూ, నాలికతో నీళ్లు కతికి తాగేవి మాంసాహారులుగానూ ఉన్నాయి. మానవుడు నీటిని నోటితో పీల్చి తాగుతాడు కాని నాలికతో కతికి తాగడు. అందుచేత ప్రకృతి ఉద్దేశంలో మానవుడు శాకాహారిమాత్రమే అయి ఉండాలనేది నిరూపిత మవుతూఉంది.

మానవుని దంతనిర్మాణం

ఈవిషయమే కాదు - మానవుని దంతనిర్మాణం, జీర్ణాశయ నిర్మాణం కూడా అతడు శాకాహారి ఐ ఉండవలసిన అవశ్యకతను రూపిస్తున్నాయి. మానవాకారం కోతినుండికదా పరిణామం చెందిందని శాస్త్రవేత్తల నిశ్చయం! కోతి శాకాహారిమాత్రమే ఐ ఉండడం ప్రతివారికి తెలిసిఉన్న విషయమే.

మానవుని లీవర్

మాంసాహారాన్ని తినే జంతువుల యకృత్ (లీవరు) పెద్దదిగా ఉంటుంది. మాంసాహారజనితదోషాల్ని పోకార్చడానికి పెద్దలీవరు అవసరం. మానవుని యకృత్ మిక్కిలి చిన్నది.

కాగా మాంసాహారం మానవుడికి ఉద్దిష్టంకాలేదని గ్రహించాలి.

శాకాహారము : శరీరబలం

శాకాహారం కంటె మాంసాహారం బలకరం అనే దురభిప్రాయం ఒకటి సర్వేసర్వత్రా వ్యాపించి ఉంది. శాకాహారం తినేజంతువుల్లో ఏనుగు ఒకటి కదా! దానంత బలయుతమైన జంతువు మరోటి ఉందా? ఆకు అలాలు తిని అది ఎంత బలాన్ని కూర్చుకుంటూ ఉందో గుర్తించుకుంటే బలం కూర్చే విషయంలో మాంసాహారానికి శాకాహారం ఎంతమాత్రం తీసిపోదని నమ్మితీరాలి.

శాకాహారము : తెలివితేటలు

ఒక్క శరీరబలమే కాదు, తెలివి తేటలు కూడా శాకాహారంవల్లనే ఎక్కువగా కలుగుతాయని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. జంతుజాలాన్ని పరామర్శిస్తే ఈ అభిప్రాయం సత్యమైనదిగానే తోస్తుంది. మాంసాహారం తినే జంతువుల కంటె శాకాహారం తినే జంతువులు ఎక్కువ తెలివితేటలైనవిగా కనిపిస్తున్నాయి. తెలివితేటల విషయంలో జంతువుల్లో కోతి, ఏనుగు తొలుత పేర్కొనతగినవని జంతుశాస్త్రవేత్తల నిశ్చయం. కోతి, ఏనుగు కూడా శాకాలు తిని బ్రతికేవే.

మాంసాహారం తామసాహారం

ఇతరజంతువులను చంపి వాటి మాంసంమీాద బ్రతికే జంతువులు మిక్కిలి క్రూర స్వభావాన్ని కలిగి ఉండడం మనంచూస్తున్నాము. దీనివల్ల మాంసాహారం క్రూర స్వభావాన్ని కలిగించేది అని రూపితమౌతూ ఉంది. మాంసాహారం మానవుల విషయంలో కూడా ఇట్టి ఫలితాన్నే ఇస్తుంది. కాగా మాంసాహారం తామసాహారం అవుతూ ఉంది. సాత్వికాహారమైన శాకాహారం ఉత్తమం కాని తామసాహారమైన మాంసాహారం ఎంతమాత్రం ఉత్తమం కాదని వేరే చెప్పవలసిన పనిలేదు.

హింసాత్మకం, వ్యయమూలకం

ఇంకో విషయం కూడా విమర్శింపదగిఉంది.

శాకాహారం కంటె మాంసాహారం హింసాత్మకమైంది, వ్యయమూలకమైంది. ఎన్నో రకాల ఆకులు, కాయలు, దుంపలు, పండ్లు తినతగినవి సమృపలబ్ధమవుతూఉండగా విశేష హింసాకళంకితమూ, విశేష వ్యయమూలకమూ ఐన మాంసాహారాన్ని చేకొనడం ఏవిధంగానూ ప్రశంసనీయం కాదు.

నిలవచాలని వాదం

అందరూ చేకొంటే శాకాహారం సరిపోదనే వాదం నిరాధారమైంది. మాంసం సంగ్రహించడంలో, విక్రయించడంలో మానవుడు చూపే శ్రద్ధలో పసోవంతు శ్రద్ధ చూపితే ప్రపంచంలోని మానవుల అక్కరకు మీరిన శాకాల్ని పెంచవచ్చు, సంగ్రహింపవచ్చు.

ఆరోగ్యదృష్టితో చూసినా మాంసాహారం శాకాహారమంత మంచిదికాదని తేలుతూ ఉంది.

మాంసాహారం : రోగాలు

మాంసాహారుల్లో కాన్సర్ (వల్మీకం) రోగం తరుచు. చేపలు విస్తరించి తినేవారిలో కుష్టు రోగం జాస్తి. ఈ పట్టీని ఇంకా పొడుగించవచ్చు, కాని అనవసరం. మాంసాహారంవల్ల అనేక రోగాలు తీవ్రరూపాన్ని తాల్చడం కూడా ఉంది.

మాంసాహారుల రక్తం కంటె శాకాహారుల రక్తం పరిశుద్ధమై ఉంటుంది.

శాకాహారుల శుద్ధరక్తం

ఇందుకు నిదర్శనంగా వేటకాండ్ర అనుభవంలోని ఒక విషయాన్ని మనం చేకొనవచ్చు.

కేవలం గడ్డిగాదాలమీద బతికే జింకకు గాయమైతే త్వరగా మానుతుంది. మాంసాహారం తినే జంతువుకి గాయమైతే చప్పున మానదు. ప్రాయకంగా ఆ గాయంవల్లనే దానికి మరణం సంభవించడం అరుదుకాదు.

మాంసాహారులకు కంటె శాకాహారులకు శస్త్రచికిత్స చేయడం సులభతరమూ, ప్ర

మాదరహితమూ ఐ ఉంటుందని శస్త్రవైద్యులు అనుభవపూర్వకంగా సిద్ధాంతీకరించి ఉన్నారు.

అక్కరకు మీరిన ప్రొటీనులు

మాంసం శరీరానికి ప్రొటీనులను జాస్తీగా సరఫరా చేస్తుంది. ప్రొటీనులు శరీరాన్ని పెంచుతాయి. శరీరం అనుక్షణమూ క్షీణిస్తూ ఉంటుంది. ఆ క్షీణించే పదార్థాన్ని భర్తీ చేస్తూ ఉండడానికి ప్రొటీన్ లుఅవసరం.

అయితే మాంసంవల్ల కావలసిన ప్రొటీన్ లకంటె ఎక్కువగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇందువల్ల యకృత్ (లీవరు)కు, మూత్రపిండానికి హెచ్చు పని తగులుతుంది.

కొత్త విషపదార్థాలు

అంతేకాక జీర్ణకోశంలో మాంసం అరుగుదలలో కొన్ని క్షారసంబంధమైన (alkaloidal) పదార్థాలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. శరీరాన్నుండి ఈ విషపదార్థాల్ని తొలగించడం లీవరుకు, మూత్రపిండముకు (kidney) ప్రత్యేకం పని.

ఆకు, కాయ, దుంపకూరలకంటె మాంసపుకూరలు త్వరగా చెడిపోయేవిగా, అనారోగ్యకరమైనవిగా ఉంటాయి.

శాకాహార విజ్ఞానం

ఈ అన్నికారణాలవల్ల మా[redacted]
సాహారంకంటె, శాకాహా[redacted]
ప్రశస్తమైందని నిరూపిత మవుతూవుంది.

ఇట్లా ప్రశస్తమైన శా[redacted]
హారంవలని పూర్తి ప్రయోజనం పొందడానికి వివిధశాకాల ఆహారపు విలువ ఆమూలాగ్రంగా తెలుసుకోవడం బాగా అవసరమైన విషయం.

¹ at The Liberty Press, Madras—Q. H. M.S. 499
Jaya Nikethan (Q.H. No. WG-52) Mar. '47